منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

نەخۆشییە دەروونییەکان

نوسینی

د. ئەفرام محمد حسن

پسپۆری نە خۆشیە دەرونی و دەماریەکان

چاپی یەکەم ٢٠٠٩

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافي)

www. Iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

نەخۆشیەدەرونیەکان

نوسینی

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشیە دەرونی و دەماریەکان

پێداچونەوەی زمانەوانی

لهۆن قادر

ناوی کتێب : نەخۆشیەدەرونیەکان

نوسـیـنـی : د. ئەفرام محمد حـسن

پێداچونەوەی زمانەوانی : لەوَن قادر

دیزاین : ئیبراهیم معروف

نۆرەی چاپ : یەکەم ٢٠٠٩

چاپخانە : تاران _ نشراحسان

ژمارەی سپاردنی (١١٤٨)ی ساڵی ٢٠٠٩ وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشکەشە

بە مامۆستای مرۆڤایەتی پێغەمبەر درودی خوای لەسەربێت.

بە دایك و باوکم.

بەو مامۆستایانەی لە ماوەی ٢٢ ساڵی خوێندنمدا هەمیشە وەك کۆمەڵە مۆمێك بوون بۆ رۆشنایی و رێنماییم.

بۆ هەر پزیشك و کارمەندێك هەوڵ دەدات لە ئازارەکانی تاك و خێزان کەم کاتەوە.

بۆ هەر کەسێك رۆژێك لە رۆژان هەستی بە نائارامی کردبێت.

بۆ ئەو خێزانانەی ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی هەیە.

بۆ هەر کەسێك ئەم پەرتوکە بە دڵسۆزانە دەخوێنێتەوەو لەرێی تێبینی و بۆچوون و رەخنە بونیادنەرەکانیەوە چاپی ئایندەی ئەم پەرتوکە دەوڵەمەنتر دەکات.

.

ئـەم پەرتوکـە بـە شـێوازێك نوسـراوە نـەخۆش ، کەسـوکاری نـەخۆش ، سـەرجەم تاکـەکانی کۆمـەڵ، خوێنـدکارانی پـە یمانگا و کۆلیـژە پزیـشکیەکان، خوێنـدکارانی خوێنـدنی باڵا، پزیشکەکان لێی سودمەند دەبن.

بـەرێزان دەتـوانن بۆچـوون و رەخنـەکانتان بـەم ناونیشانانە رەوانە بکەن:

١- afram_afram@yahoo.com

منتدى إقرأ الثقافي

للكتب (كوردى - عربي - فارسي)

www.iqra.ahlamontada.com

بەشی یەکەم:

دەستپێك و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە

دەستپێك و ڕاستكردنەوەی چەند بۆچونێكی هەڵە

Introduction and correction of some false ideas

نوسین لە بارەی بابەتە زانستیەكانەوە كارێكی ئاسان نیە بە تایبەتی لەبارەی نەخۆشیە دەرونیەكانەوە كە تا ئێستاش بە نەنگیەك دادەنرێ لە كۆمەڵگەی ئێمەدا. كۆمەڵێكی زۆر وشە و زاراوەی نەشیاو بۆ ئەو كەسانە بەكاردەهێنرێ كە یەكێك یان زیاتر لە نەخۆشیە دەرونیەكانیان هەبێ. وەنەبێ ئەم حاڵەتە تەنها لەنێو كەسانی نەخوێندەوار و لادێ دوور دەستەكاندا هەبێ بەڵكو لە ئاستە بەرزەكانی خوێندن و لە نێو شار و شارۆچكەكانیشدا هەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانەت لە نێوان پزیشكەكانیشدا كە پسپۆری بوارەكانی ترن. هەمیشە یان زۆر كات پزیشك و ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە بەشێوەكی نا ئاسایی سەیر دەكرێن.

سەرەڕای هەندێ بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشیانە كە گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

١- نەخۆشی دەرونی پەیوەندی بە لاوازی ئیمانەوە هەیە یان ئەوانەی بڕوایان پتەوە كەمتر توشی نەخۆشی دەرونی دەبن.

ئەم بۆچوونە برێك لە ڕاستی و زۆرێك لە هەڵە لە خۆ دەگرێ ئەوەی ئاشكرایە نەخۆشیە دەرونیەكان بە شێوەیەكی گشتی دەكرێن بەدوو بەشەوە ، بەشێكیان بریتیە لە حاڵەتی زوهان یان سایكۆسس كە لە موسلمان و غەیرە دیندا وەكو یەك ڕوودەدات و هیچ توێژینەوەیەك نیە باس لەوە بكات لەو وولاتانەی دانیشتوانەكەی موسڵمانن كەمتر ڕوودەدات. گەر هەندێ توێژینەوەی واش هەبێ هۆكارەكەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئاستی هۆشیاری دەرونی لەم وولاتانەدا لاوازە تاك و خێزان زۆرجار لەبری پزیشك و نەخۆشخانە پەنا دەبەنە بە كەسانێك كە دەكرێ هەر ناوێكیان لێ بنێین جگە لە چارەساز.

جۆری دووەم لە نەخۆشیە دەرونیەكان حاڵەتی نیۆرۆسسە یان ئەعساب كە زیاتر حاڵەتی خەمۆكی و دڵەڕاوكێ هەندێ حاڵەتی تر دەگرێتەوە ڕوودانی ئەمانەش ڕەنگە تا ڕادەیەكی زۆر هەمان ڕێژەی وولاتانی ئەوروپا بێت بەلام لەم

وولاتانەدا خەڵکی لای نەنگیە سەردانی پزیشك بکات و هەمیشە ژمارەی پزیشکەکان زۆر کەمە نەخۆش ناچار دەبێت دەیەها هەندێ جار سەدەها کیلۆمەتر ببرێت تاکو بگاتە لای پزیشك ئەویش بە ماوەیەکی کورت بەبێ بایەخپێدانی پێویست بەرێی دەکات بۆ ماڵەوە لەبەر کەمی کات یان نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت یان هاوکاری نەکردنی کەس کاری نەخۆش بۆ چارەسەر و زۆر جار سەردانی پزیشکی بوارەکانی تر دەکات ، هەوڵ دەدات حاڵەتی نەخۆشەکەیان بە شتێکی تر راڤە بکات جگە لە دەروونی و گەر ئەو پزیشکە رەوانەی پسپۆری دەروونی بکات کە زۆربەیان نایکەن دەڵێ خۆ نەخۆشەکەی ئێمە شێت نیە؟ (

ئەمە گەر سەردانی پزیشك بکەن کە زۆربەیان سەردانی کەسانێك دەکەن بەناوی ئاینەوە چارەسەری خەڵکی دەکەن بە شێوەیەکی ئاشکرا نەخۆش دەروتێننەوە گەلێ شێوازی نەشیاو بەکاردێنن کە نەك لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا شتی وا نیە بەڵکو لە زیندانەکانی دەزگا داپلۆسێنەرەکانی جیهانی سێشدا کاری وا دڕندانەو دوور لە ئینسانیەت هەمیشە روونادات.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین هەندێ نیشانەی نەخۆشیەکان لە کەسانی باوەڕداردا کەمترە وەك لە کەسانی بێباوەڕ، ئەمەش بۆ کاریگەری ئیمان و تێڕوانینی تاك بۆ ژیان و ئایندە دەگەڕێتەوە کە گومانی تێدا نیە کەسانی موسلمان بە شێوەیەکی واقعیانە تر دەروانننە ژیان و شتە بچوکەکان لە خۆ گەورەناکەن و بیرلە خۆکوشتن یان هەوڵی خۆکوشتن نادەن یان زۆر بەکەمی پەنا دەبەنە بەر ئەم رێگەیە سەرەرای ئەوەی لە چارەسەرو خۆگونجاندندا لەگەڵ کێشەکان پەنا نابەنە بەر رێگەی نادروست کە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات وەکو بەکارهێنانی ئەلکحول مادەهۆشبەرەکان.

٢- پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان.

بەداخەوە ئەم بۆچونە هەڵەیە لە سەرجەم ئاستەکانی کۆمەڵدا بڵاوە . کاتێك خێزانێك ئەندامێکیان نەخۆش دەبێت هەوڵ دەدەن بشارنەوەو سەردانی پزیشکی پێ نەکەن یان پاش ماوەیەك لە وەرگرتنی چارەسەر کاتێك هەندێك لە نیشانەکانی دیار نامێنێ بەئاسانی ناناسرێتەوە کە نەخۆشی دەروونی هەیە خێرا پەنا دەبەنە

بەر ئەوەی ژنی بۆ بێنن یان بە شووی بدەن بێ ئەوەی بە لایەنی بەرامبەری بڵێن نەخۆشی دەرونی هەیە . بە بۆچونی خۆیان بە ژنهێنان یان شووکردن کێشەکان چارەسەر دەبێ و هەندێجار بۆ لە کۆلکردنەوە خێزانی بۆ دروست دەکەن .

بەداخەوە هەندێ پزیشك کاتێك نەخۆشێك سەردانیان دەکات بە نیشانەکانی حاڵەتەکەی وا دەردەکەوێ کە گرفتێکی کۆمەلایەتی هەبێ زیاتر لە تەندروستی ، هەندێجار گرفتی تەندروستیشی هەیە وەکو حاڵەتی دڵەراوکێ یان خەمۆکی بە کەسوکاری نەخۆش دەڵێن لە ڕستەیەکی گاڵتە ئامێزدا ژنی بۆ بێنن چاکدەبێ ! یان بۆ شوو وا دەکات!

لێرەدا جێ خۆیەتی ئاماژە بە هەندێ ڕاستی بدەین :

- هەرگیز بنەمایی خێزان لە سەر درۆ و فێل لەیەککردن دانەمەزرێ و ئەو خێزانانەی بەو جۆرە دروست دەکرێن تەمەنی بەردەوامیان لەتەمەنی فریودانەکە درێژتر نابێت.
- هەرگیز ئاینی پیرۆزی ئیسلام لەسەر ئەو فریودانە ڕازی نیە گەر پێغەمبەری ئیسلام بۆ فرۆشیارێك کە کیلۆیەك میوەت بداتێ و لەبری چاکەکە میوەی خراپت بداتێ بلێ ئەوە لە ئێمە نیە واتە لە ڕیزی موسلمانان نیە دەبێ بەرامبەر ئەوە بلێ چی لە بابەتێکی واگرنگدا درۆ دەکات و تاك و خێزانی بەرامبەر فریو دەدات (پەنا بەخوا).
- بێگومان ئەم بارە لێرەدا ناوەستێ بەڵکو پاش ماوەیەکی کورت کارەکە دادگای تێدەکەوێت لە بری خێزان دروستکردن دژایەتی لە نێوان دوو بنەماڵەدا دروست دەبێ.
- لێرە حەز دەکەم ڕووداوێکی ڕاستەقینە بگێرمەوە کە ماوەیەك پێش ئێستا نەخۆشێك هاتە لام و گلەیی ئەوەی دەکرد لە هاوسەرەکەی نەخۆشی دەرونی (سکیزۆفرینیای) هەیە لە کاتی ژنهێناندا پێیان نەوتووە بەلام لە هەمان کاتدا ئەم بەرێزە خۆیشی نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبوو بە هاوسەرەکەی نەوتبوو ، واتە ئەوەی چاڵێك بۆ برای هەڵکەنێ خۆی تێی دەکەوێ!!

٣- ئەوەی نەخۆشی دەرونی هەیە ناتوانێ ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت؟

وەك چۆن كەسانێك هەن لەو باوەڕەدان پێكهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە ، كەسانێكیش هەن لەو باوەڕەدان كە ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە دەبێ بیر لەژنهێنان نەكەنەوە ، لە لایەكەوە بە بیانوی ئەوەی ژنهێنان بەرپرسیاریە و بەم كەسانە هەڵناسورێ لە لایەكی ترەوە وای بۆ دەچن منداڵەكانیان توشی هەمان نەخۆشی دەبێ. لێرەدا تەنها وەڵامی بەرپرسیارێتیەكە دەدەینەوە ئەوی تر دەكەینە وەڵامی پرسیارێكی تر.

گومانی تێدا نیە كە پێهێنانی ژیانی هاوسەری بەرپرسیارێتیەو ئەركێكی گرانەو بە هەموو كەس هەڵناسورێ ، گەر باسی ئەوانە بكەین كە نەخۆشی دەرونیان نیە ئایا چەندیان دەتوانێ خێزان دروست بكات یان ئەوانەی دروستیان كردووە چەندیان سەركەوتون لەو پەیوەندیە هاوسەریەدا ، ئەو هەموو تەلاقەی دەدرێت چەندیان نەخۆشی دەرونیان هەیە، دیارە برێكی زۆری ئەو جیابونەوانە بۆ هۆكاری كۆمەلایەتی و ئابوری و پێكەوە نەگونجان و خیانەتی زوجی و .... هتد . دەگەرێتەوە بەلام ئەم هۆكارانە زۆر باس ناكرێ كاتێك یەكێك لە هاوسەرەكان نەخۆشیەكی دەرونی دەبێ ئەوی تریان لەكاتی جیابونەوەدا بە هەموو دنیادا جار دەدات كە هاوسەرەكەی نەخۆشی دەرونی هەبووە بۆیە جیابۆتەوە ، نەگەر وانەبوایە ئەم كەسێكی زۆر باشەو لەگەڵ هەموو كەسێكدا هەڵدەكات و هەوڵ دەدات سۆزوبەزەیی دەوروبەر بۆ خۆی رابكێشت . گومانی تێدا نیە لە كۆمەڵگەیەكی دواكەوتووی وەك ئێمەشدا نەخۆشی دەرونی وەك نەنگیەك یان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەكرێ بۆیە دەوروبەر پێی دەڵێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا. تەمەنی خۆت لە چیا دەفەوتێنی، لەگەڵ عاقلەكاندا زۆرمان تەواو كردووە جا نۆبەی ......) زۆر رستەی بێ سەروبەری تر . ئیتر كەس گوێ لە لایەنی بەرامبەر ناگرێ هەموو كێشەو گرفتەكان دەگەرێننەوە بۆ لایەنی دووەم.

وەك لە وەڵامی پرسیارەكەی پێشودا ووتمان ژیانی هاوسەری لەسەر كۆمەڵێ بنەما دروست دەكرێ ، بەلام بیرمان نەچێ زوربەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و نەخۆشیەكەیان بۆ ماوەیەكی دیاری كراوە دەتوانن ژیانی هاوسەری دروست بكەن و هیچ گرفتیان نیە ، ئەوانەشی نەخۆشیەكانیان درێژ خایەنە دەتوانن لەسەر

بنەماکانی پێشوو بیر لە هاوسەرگیری بکەنەوە. لەهەندێ حاڵەتدا زۆر گرانە ئەو کەسانە بتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری بەسەرکەوتووی بە ئەنجام بگەیەنن.

٤- نەخۆشی دەرونی چاکبونەوەی نیە؟

یەکێکی تر لەو بۆچونە هەڵانەی لە کۆمەڵگەی خۆماندا و لەهەندێ شوێنی تری دونیادا هەیە. بێ ئۆمێدیە بەرامبەر بە چاکبونەوەی ئەو کەسەی نەخۆشی دەرونی هەیە ، گومانی تێدا نیە ئەم بۆچونە لە ڕاستیەوە زۆر دوورە . زوربەی زۆری نەخۆشیە دەرونیەکان چاکدەبنەوە و ڕەنگە هەریەکە لە ئێمە لە ژیانی خۆیدا دیەها حاڵەتی وای دیبێ کە کەسێك لە ژیانیدا تەنها بۆ جارێك یان چەند جارێك سەردانی پزیشکی دەرونی کردووە پاشان لە ژیاندا پێویستی بە چارەسەر و ڕێنمایی تر نەبووە. گەر ئەمە بۆ خەڵکی ئاسایی ڕاست بێ لای پزیشکی دەرونی ڕاستیەکی حاشا هەڵنەگرە کە ئەوانەی نەخۆشی دڵەراوکێ یان خەمۆکی یان ترسی کۆمەڵایەتی یان عەمەلی (واسواسی) یان هەیە زوربەیان چاکدەبنەوە. (سەبارەت بە ئەگەری چاکبونەوەی هەرنەخۆشیەك ، لەگەڵ نەخۆشیەکەدا باسکراوە).

٥- نەخۆشی دەرونی نەخۆشیەکی بۆ ماوەیە.

زۆرجار لەژێر ئەم ڕستەیەدا ستەمی گەورە لە تاك و خێزان دەکرێ و ستەمەکە تەنها بەتاکی نەخۆشەوە ناوەستێ بەڵکو دەچێتە سنوری خێزان و هەندێجار لەو سنورەش تێپەر دەکات.

کێمان هەیە ئەوەی نەبیستبێ کاتێ یەکێك دەیەوێ ژیانی هاوسەری دروست بکات گەر بنەماڵەی بەرامبەر یەکێکیانە هەبێ نەخۆشی دەرونی هەبێ هەنگاوێ دێتە دواوە خۆ گەر نەخۆشیەکە لە بنەماڵەی کچەکەدا بێ چەند هەنگاوێ دێتە دواوە گەر بەتەواوی پاشەکشە نەکەن لەژێر پەردەی بۆ چوونێکی هەڵەی تردا (سێ یەکی مندالا لە خاڵوانی دەردەچێ) .

گومانی تێدا نیە بۆ زۆربەی نەخۆشیە دەرونیەکان بۆ ماوە کاریگەری هەیە بەلام نەك بەو جۆرەی خەڵکی لێی تێگەشتوون ، هەرکەسێ دایکی یان باوکی نەخۆشی دەرونی هەبوو منداڵەکانیشیان توش دەبن.

نەخۆشیە دەرونیەکان بە شێوەکی گشتی دوو هۆکاری هەیە بۆماوە لەگەڵ ژینگە

(لەبەشێکی تردا باسی دەکەین) ، گومانی تێدا نیە زوربەی توێژینەوە تازەکان ئاماژە بەوە دەکەن گەر یەکێك نەخۆشی دەرونی هەبێ ئەگەری ئەوەی تاکێکی تر لەو ماڵەدا توشی ببێ زیاترە وەك لە کەسێکی تر کە لە بنەماڵەکەیاندا ئەو حاڵەتە نەبێ ، بەلام توشبونەکە حەتمی نیە بەڵکو ئەگەرەکان زیاتر دەکات بۆ نمونە حاڵەتی دڵە راوکی نزیکەی لە (٢٪) ی هاولاتیان توشی دەبن بەلام گەر یەکێك ئەم حاڵەتەی هەبێ ئەگەر توشبوونی ئەندامانی خێزان نزیکەی لە (١٥٪) ە. حاڵەتی سکیزۆفرینیا نزیکەی لە (١٪)ی هاولاتیان توشی دەبن گەر یەکێك لە باوان ئەم حاڵەتەی هەبوو ئەگەر توشبونی منداڵەکەیان نزیکەی لە (١٠٪) دەبێ و گەر هەردوو باوان نەخۆشیەکەیان هەبوو ئەگەرەکە بۆ لە (٣٣٪) بەرزدەبێتەوە واتە یەك لە سێ نەك لە (١٠٠٪).

٦- نەخۆشی دەرونی واتە شێتی.

ئەم ڕستەیە خۆی وەلامی خۆی دەداتەوە یان ڕاستر خۆی هەڵەی بۆ چونەکە دەخاتە روو چونکە هەر کاتێ وو تمان نەخۆشی ئیتر شێتی وجودی نامێنێ دیارە هیچ نەخۆشیەکیش نیە ناوی شێتی بێت. شێتی زیاتر ووشەیەکی سەرزارەکیە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان نەشیاوی هەندێ ڕەفتار بەکاردێ و لە دونیای زانستدا ئەم ووشەیە بونی نیە ، چونکە هەرحاڵەتێك تۆ پێی دەلێی شێت لە دونیای نەخۆشیە دەرونیەکاندا ناوی خۆی هەیەو وەکو حاڵەتێك ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێ . دەشێ ئەو کەسە نەخۆشی تێکچونی کەسێتی یان حاڵەتی شادی یان سکیزۆفرینیای یان بیرکۆلی هەبێ .

٧- دەرمانەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێ بۆ هەتا هەتایە بەکاربهێنرێ و دەبێتە هۆی ئالوودەبوون(راهاتن).

ماوەی چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان لە نەخۆشیەکەوە بۆ نەخۆشیەکی تر دەگۆڕێ ، هەندێ حاڵەت پێویستی بە دەرمان نیە و تەنها بە ڕێنمایی دەرونی چاکدەبێتەوە و هەندێکی تر ڕێنمایی و دەرمانی پێکەوە بۆ بەکاردەهێنرێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو شەش مانگ یان برێك زیاتر و هەندێکی تر تەنها دەرمانی بۆ بەکاردەهێنرێ دیسانەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لە زوربەی حاڵەتەکاندا کەمتر لە

ساڵێك و لە هەندێكیاندا بۆ دوو ساڵ، هەندێ حاڵەتی تر چارەسەرەكەی وا دەخوازێ تەزووی كارەبای بۆ بەكاربهێنرێ هاوشان لەگەڵ دەرمان یان چارەسەری دەروونی یان هەردووكیان.

بەلام گەر ئاورێك لە نەخۆشیە جەستەییەكان بدەینەوە ئەوەی پێی دەڵێن نەخۆشیە درێژ خایەنەكان وەكو شەكرە یان بەرزی فشاری خوێن تاك دەبێ هاتاهەتایە دەرمان بخوات و كاریگەری ئەو دەرمانانە لە دەرمانە دەرونیەكان كەمتر نیە.

سەبارەت بەوەی دەرمانەكان دەبێتە هۆی ئالوودەبون برێكی زۆری دەرمانە دەرونیەكان وەكو دژەسایكۆسس (بۆ چارەسەری شادی و سكیزۆفرینیا بەكاردەهێنرێ) یان دژەخەمۆكیەكان (بۆ چارەسەری خەمۆكی و عەمەلی (واسواسی) و ترسی كۆمەلایەتی .....هتد)بەكاردەهێنرێ یان دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج (بۆ چارەسەری توندوتیژی كە هاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشیەكی دەرونی یان بۆ چارەسەری پەركەم بەكاردەهێنرێ) ئەمانە كە بەشی هەرەزۆری دەرمانەكانی دەرونین نابنە هۆی ئالوودەبوون. پاش ماوەی پێویست لە بەكارهێنان تاك دەتوانێ وازیان لێ بهێنێت بەبێ بوونی نیشانەكانی لێگرتنەوە لە هەندێ حاڵەتدا نیشانەكانی لێگرتنەوە روودەدات بەلام هێندە توند نیەو چارەسەردەكرێ.

ئەو دەرمانانەی كە حاڵەتی ئالوودەبوون دروست دەكەن زیاتر دەرمانەكانی دژەلەراوكێن (كە بۆ حاڵەتی دڵەراوكێ یان بۆ خەواندنی نەخۆش بەكاردەهێنرێ) ئەم گروپە بۆ ماوەیەكی دیاریكراو بەكاردەهێنری كە چەند هەفتەیەك تێپەرناكات چونكە گەر ماوەیەكی لەوە درێژتر بەكارهێنرا وەگەرێ ئالوودەبوون روودەدات ، بەداخەوە تاك زۆرجار لە ئەنجامی ئەوەی لەو ماوەیەكی پزیشك بۆی دیاری دەكات زیاتر دەیخوات توشی ئالودەبوون دەبێت . ئەمە تەنها لە لایەن پزیشكانی دەرونیەوە نیە ئەم گروپی دەرمانە لە لایەن پزیشكان هەناوی و كۆئەندامی دەماریشەوە دەنوسرێ لەوانەیە پزیشكانی دەرونی لە هەموان كەتر بینوسن بە هۆی بوونی دەرمانی تر كە هەمان رۆل دەگێرێ.

یەكێكی تر لەو دەرمانانەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە پێی ئالوودەدەبن

حەبی ئارتینە * ، ئەم حەبە بەکاردەهێنرێ بۆ کەمکردنەوەی یان چارەسەرکردنی ئەو زیانە لاوەکیانەی لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەسایکۆسس دەکەونەوە (ڕەقبوونی ماسولکەکان و ماخۆلان و جوڵەی نائاسایی ماسولکەکانی دەم و چەناکە) بەڵام گرفتی ئەم حەبە لەوەدایە تاك بە خواردنی هەست بە خۆشی دەکات بۆیە لەو بڕەی کە بۆی دیاری دەکرێ زیاتر دەخوات و هەندێجار دەرمانەکانی نەخۆشییەکە ناخوات تەنها ئەم حەبە بەکاردەهێنێ و بێگومان لەمەشەوە سەردەکێشێ بۆ مادەی تر.

بەکورتی دەتوانین بڵێین زوربەی زۆری دەرمانەکانی دەرونی نابنە هۆی ئالودەبوون ، ئەوبرە کەمەشی دەبنە هۆی ئالودەبوون گەر بە پێی ڕێنماییەکانی پزیشك بەکاربهێنرێ ئەو گرفتە روونادات.

٨- هۆکاری نەخۆشیە دەرونیەکان جنۆکەیە .

تێبینی: لەم کتێبەدا زیاتر لە جارێك ناوی شێخ و مەلا هاتووە زۆرجار بە تەنیشتیەوە لە کەوانەیەکدا نوسراوە بازرگانانی ئاین ، دیارە لێرەدا مەبەست لەو مامۆستا بەرێزانە نیە کە لە مزگەوتەکان پێش نوێژی دەکەن یان ووتاری هەینی دەخوێننەوە یان ئەو کەسانەی نازناویان شێخە یان مەلایە بەڵکو مەبەست لێی ئەو چەند کەسە دەرون نەخۆشەیە کە هەوڵ دەدەن بە ئایەتەکانی خوای گەورەوە بازرگانی بکەن و لافی ئەوە لێدەدەن جنۆکە دەردەکەن و چەندەها نەخۆشی چارەسەر (چارەشەڕ) دەکەن.

ئەمە یەکێکی ترە لەو بۆچوونە هەڵەو مەترسیدارانەی لەم کۆمەڵگەیەو کۆمەڵگە دواکەوتومکانی هاوشێوەی ئێمەدا هەیەو بەهۆیەوە کەسانێکی زۆر ئازاردەدرێن و دەیەها کەسیش بازرگانی بەم بۆچونەوە دەکەن و بەناوی ئاینەوە ئاین ناشرین دەکەن و بەنرخێکی کەم ئایەتەکانی خوا دەفرۆشن و بەدنیاکی کورت و براوە ئاینەدەی خۆیان دەفرۆشن بەناوی دینداریەوە دینارداری خۆیان دەکەن و بە بۆچوونی خۆیان وەك چۆن دەتوانن بەندەکانی خوا فریوبدەن ئاواش خوایان بۆ فریودەدرێ.

لەسەرئەم خاڵەیان برێك زیاتر دەوەستین چونکە قوربانیانی ئەم بۆ چوونە زۆرە و رۆژانە دەیەها کەس دەبینین بەدەستی ئەم بازرگانانەوە(بەداخەوە بەخۆیان

دەڵێن شێخ یان مەلا ، بۆ گەرم کردنی بازارەکانیان یاری کردن بە لایەنی سۆزداری نەخۆشەکان یان کەسوکاریان) ئازاردەدرێن بەبیانوی دەرکردنی جنۆکەوە چەندەها شێوازی نەشیاو بەکاردێنن بۆ برەودان بە بازرگانیەکان.

گرنگترین شێوازەکانی چارەسەرکردن یان ڕاستر چارەشەرکردن کە لەلایەن ئەم کەسانەوە بەکار دەهێنرێ:

- ئازاردان بەهۆی لێدان بە دار ، نەعل ، زللە، سۆندە.
- کارەبا لێدان لەسەر سنگی یان ڕانی نەخۆش !!
- سوکایەتی پێکردن بە تفکردن یان قسەی نەشیاو.
- دوعاکردن لەڕێی نوسینی چەند ئایەتێك یان فەرموودەیەك هەڵواسینی بە شوێنێکی نەخۆشەکەوە. (هەندێجار کە ئەو نوسینانە کە دەیکەیتەوە بڕێکی باشیان جگە لە کۆمەڵێ خەتی ناشرین خواروخێچ هیچی تری تێدا نیەو هەندێ جار وێنەی سەری ئاژەڵێکی تێدایە و لێرەو لەوێ دەبیستین هەندێکیان قسەی ناشرین و جنێوی تێدایە بە کەسەکە) .
- ڕێنمایی دان بە نەخۆش کە گوێبیستی قورئان بێت لە ڕێی هێدفۆنەوە ڕۆژانە شەش تا هەشت هەندێجار دوانزە کاژێر لە ڕۆژێکدا.
- ستمی خواردن بەوەی هەندێ خواردنی بۆ دەنوسرێ وەکو هەنگوین و ڕەشکەو .... یان ڕێگرتن لە هەندێ خواردن وەکو گۆشت.

گومان لەوەدا نیە کە بونەوەرێك هەیە بەناوی جنۆکەو خوای گەورە لە قورئاندا باسی کردوون و سورەتێك هەیە بە ناویانەوە وەك چۆن سورەتێك هەیە بە ناوی مرۆڤەوە (مەبەست سورەتی الجن و الانسان)ە ژمارەیەك فەرموودە هەیە باس لە حاڵی جنۆکە دەکات.

لێرەدا بەباشی دەزانم هەندێ لەو ئایەت و فەرموودانە بخەمە ڕوو لەگەڵ ڕاڤەکردنیان بە ئومێدی ئەوەی خوای گەورە تەوفیقمان بدات بۆ ڕێگەی ڕاست: ﴿ وَقَالَ ٱلشَّيْطَٰنُ لَمَّا قُضِيَ ٱلْأَمْرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ ٱلْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ ۖ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوْتُكُمْ فَٱسْتَجَبْتُمْ لِي ۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓا۟ أَنفُسَكُم ﴾ ابراهيم: ٢٢

لەم ئایەتەدا خوای گەورە بەڕونی باس لەوە دەکات کە شەیتان دەسەڵاتی بەسەر مرۆڤدا نیە بەڵکو تەنها بانگەشەیان دەکات ئەوانیش وەڵامی دەدەنەوە بۆیە

شەیتان پێیان دەلێ لۆمەی من مەکەن لۆمەی خۆتان بکەن ﴿ وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ﴾ ص: (٤١). ﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴾ الأنبياء: ٨٣). لەم دوو ئایەتەدا یەکێك لە بەندە ساڵحەکانی خوای گەورە پێغەمبەر ئەیوب (علیه السلام) دەستی پارانەوە بەرزدەکاتەوە لەوەی شەیتان زیانی پێگەیاندووە وشەی مەس بەکاردەهێنێت واتە بەرکەوتن ئەوەی لەم رۆژەدا هەندێ بازرگان بانگەشەی ئەوە دەکەن چارەسەری مەسی شەیتان دەکەن یان شەیتان مەسی هەیە بۆ ئەوانەی لەرووی ئیمانیەوە لاوازن. گەر بەو بۆچوونە بوایە شەیتان مەسی بۆ کەسانی ئیمان لاواز بوایە بۆ ئەمان دی سەرۆکی وولاتەکان و بازرگانە چاوچنۆکەکان و دز و جەردەکانی ئەم رۆژگارە شەیتان هیچیان لێبکات ، یان تۆ بڵێی یەکێك لە پێغەمبەرەکانی خوا ئیمانی لاوازبووبێ(پەنابەخوا) بۆیە شەیتان دەستی لێوەشاندووە. یان ئەمانەی ئەمرۆ بروایان لەو پێغەمبەرە پتەوترە تابتوانن چارەسەری مەسی شەیتان بکەن و پێغەمبەرێکی وەك ئەیوب (علیه السلام) نەزانێ چۆن چارەسەردەکرێ.

لێرەدا ئەم پێغەمبەرە هێندە بە ئەدەبەوە ئاخاوتن لەگەڵ خوادا دەکات هەردوو ووشەی (نصب و عذاب) بە نەناسراوی دەهێنێتەوە چونکە دەزانی خوای گەورە لەو زاناترە دەزانێ مەبەستی چیە.

خۆ گەر هاوکێشەکەش پێچەوانە بکەنەوە بڵێن ئەوانەی خواناسن شەیتان دەستیان لێدەوەشێنێ تاکو خوا پەرستی نەکەن ئەوا دەبێ وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنەوە جما خۆیان (بازرگانەکانی ئاینی)خوا ناس نین ، یان عیبادەتەکەی ئەمان هێندە نیە پێویستی بە شەیتان هەبێ رێگری لێبکات!!

عەتای کوری ریاح دەڵێ ئیبن و عباس پێی ووتم ئافرەتێکت نیشان بدەم لە ئەهلی بەهەشت ،ووتم بەڵێ : فەرموی ئەو ئافرەتە رەشە هاتە لای پێغەمبەر پێی ووت من پەرکەمە خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە. پێغەمبەر پێی ووت: گەر دەتەوێ ئارام بگرەو دەچیتە بەهەشت ، یان دوعات بۆ دەکەم خوا چاکت کاتەوە ؟ ووتی : ئارام دەگرم . پاشان ووتی خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە تا خۆم رووت نەکەمەوە پێغەمبەر دوعای بۆ کرد.(ئەم فەرمودەیە بوخاری و موسلیم ریوایەتیان کردووە.(٥٦٥٢ و٢٥٧٦) لەم فەرموودەیەوە سێ راستی گرنگ فێر دەبین:

١- پێغەمبەری خوا هۆکاری پەرکەمی نەگەڕاندۆتەوە بۆ شەیتان بەڵکو بۆ بوونی حاڵەتێکی جەستەیی بۆیە بەو ئافرەتە دەڵێ دوعات بۆ بکەم یان نا.

٢- گەر هۆكاری پەركەم شەیتان یان جنۆكە بوایە بێگومان پێغەمبەری خوا نەیدەهێشت موسڵمانێك بەو جۆرە بەدەست شەیتانەوە بناڵێنێ و دووجاری خۆ رووتكردنەوەی بكات.

٣- ئەوانەی دوعا دەكەن لەرێی خوێندنی قورئان بەو بۆ چوونەی قورئان جنۆكە دەردەكات دەی خۆ ئەم هاوەڵەی پێغەمبەر لەگەڵ ئەودا نوێژ دەكات گوێ بیستی پێغەمبەری خوایە لە كاتی خوێندنی قورئانەدا چۆن جنۆكە توانی لێی نزیك بێتەوە چ جای ئەوەی بچێتە لەشیەوە.یان دەبێ بازرگانەكانی ئەمرۆ لە پێغەمبەری خوا باشتر و رەوانتر قورئان بخوێنن(بەنا بەخوا).

شەوێك پێغەمبەری خوا لە ئیعتكافدا دەبێ یەكێك لە خێزانەكانی (سەفیەی كچی حەیی) دێت بۆ لای لە ماڵی ئوسامەی كوری زەید دووان لە پیاوانی ئەنسار دەیان بینن پێكەوە بەخێرایی دەرۆن ئەبا پێغەمبەر هەستیان پێ بكات لەو كاتەدا پێغەمبەر بانگیان دەكا دەڵێ لەسەرخۆ بن ئەمە سەفیەی كچی حەییە ئەوانیش دەڵێن پەنا بەخوا ئەی پێغەمبەری خوا (مەبەستیان لەوەیە، چۆن گومان لە تۆ دەكەین) پێغەمبەر پێیان دەفەرمووی شەیتان وەك خوێن بە لەشدا دەگەرێ ترسام خراپەیەك بخاتە دڵتانەوە.دیارە مەبەست لەم فەرمودەیە ئەو گومانەیە كە شەیتان بۆ تاكی دروست دەكات ئیمامی شافیعی رەزا و رەحمەتی خوای لێبێت دەڵێ مەبەست لەم فەرمودەیە وەڵام دانەوەی گومانە لەشوێنی خۆیدا تاكو نەكەوینەوە گوناهەوە.

راڤە ئەم فەرمودەیە بە فەرمودەیەكی تر دەكرێت (اتقوا مواقع الشبهات) واتە خۆتان بپارێزن لە شوێنی گومانلێكراو.

بەشی دووەم:

پێناسەی تەندروستی دەرونی.

پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیورۆسس.

هۆکاری پەشێویە دەرونیەکان.

پێناسەی تەندروستی دەرونی

Definition of mental health

ڕەنگە پێناسەکردنی نەخۆشیە جەستەییەکان ئاسان بێت تارادەیەکی باش، بۆنمونە پلەی گەرمی هەرکاتی لە سنوری ٣٦,٦- ٣٧,٢ بێت ئاساییەو هەرکاتێ لەو سنورە زیاد یان کەمی کرد دەتوانین بلێن ئەو کەسە تای هەیە یان پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە. بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و کۆئەندامی هەرس کۆئەندامەکانی تر . بەڵام بۆ تەندروستی دەرونی لەبەر نەبوونی پێوەرێکی دیاری کراو لەرووی چەندێتی و چۆنێتیەوە بۆ ڕەفتاری تاك بۆیە ئاسان نیە پێناسەیەکی وورد و گشتگیری ئەوە بکرێ کێ تەندروستە و کێ نەخۆش.

هەندێ چەك هەیە لەمەر پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسی بکەین

١- چەمکی نەبوونی نیشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستی دەرونی بەوە پێناسە دەکات کە تاك نیشانەی نەخۆشی دەرونی نەبێت ، ئەمە چەمکێکی سلبیە شتەکان بە پێچەوانەی دەناسێتەوە تێکچونە کەسێتیەکان پشت گوێ دەخات و ناکرێ هەرکەسێ نیشانەی ئاشکرای نەبوو بە کەسێکی دەرون دروست دابنرێ.

٢- چەمکی ژمێریاری:

ئەم چەمکە تاکی دەرون دروست وا پێناسە دەکات کە ئەو تاکەیە لە ڕەفتار و کردەوە و شێوازی ژیانیدا لە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە دەچێ لە ژینگەکەی خۆی.

هەرچەندە ئەم چەمکە ڕێز بۆ زوربەی تاکەکانی کۆمەڵ دادەنێ بەڵام بەهیچ جۆرێ مەرج نیە هەرکەسێ پێچەوانەی کۆمەڵ بێ نەخۆش بێت ، چونکە دەشێ ئەو تاکانە یان کۆمەڵە کەسەی بۆ چوونی جیاوازیان هەیە یان داهێنانێکی نوێیان هەیە یان بۆچونێکی ڕەخنەگرانەیان هەیە کەسانی رۆشنبیر و داهێنەر و سەرکردە و عەبقەری بن.

٣- چەمکی پشت بەستوو بە داواکردنی یارمەتی پزیشکی:

ئەم چەمکەیان دەڵێ هەرچەندە هەندێ کەس نیشانەیان هەیە بەڵام دەتوانن ژیانی خۆیان گوزەربکەن و گرفتی تایبەتیان نیە ، واباشە ئەم خاڵە بۆ چەمکی تەندروستی زیادبکرێ هەرکەسێ ناچێ بۆ لای پزیشك یان کەسوکاری نایبەن بۆ لای پزیشك یان چارەساز ، ئەوە کەسێکی دروستە.

ئەم چەمکە زۆرجێی مەترسیە چونکە برێکی زۆر لە هاوڵاتیان دەشێ گرفتی ئابووریان هەبێ بۆیە

سەردانی پزیشك نەكەن یان بارودۆخ گونجاو نیە بۆ سەردان یان هۆشمەندی خۆی لە دەست داوە یان كەسوكاری چاودێری دروستی بۆ ناكەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەكی تر. ئایا ئەمانە هەمویان تەندروستن و حالەتی نەخۆشیان نیە؟!

٤- چەمكی پەیوەست بە پەككەوتەیی:

تەندروستی دەرونی بە پێی پلەی پەككەوتەیی لە بوارە سەرەكیەكانی ژیاندا دەپێورێ ئەویش بواری كاركردن و خۆگونجاندنی كۆمەلأیەتییە.

ئەم بوچوونە یەكێكە لە گرنگترین بۆ چونەكان چونكە تەندروستی دەبەستێتەوە بە توانای تاكەكان و پەیوەندیان بەلأم ئەوە پشت گوێ دەخات كە دەشێ ئەم خۆگونجاندن و كاركردنە لەسەر زیان گەیاندن بە خود یان خۆگونجاندی ناوەكی بێت.

٥- پێناسەی رێكخراوی تەندروستی جیهانی:

تەندروستی دەرونی بریتیە لە توانای جێبەجێكردنی كاری رۆژانەو ژیان بە شێوەیەك كە چالاكی و سەربەخۆیی گونجاو بەدیبهێنێت و خۆگونجاندن لەگەڵ كۆمەلگەو دەوروبەردا بەدیبهێنێت و ئەمە لەگەڵ بوونی هاوسەنگی خودی كەبەهۆیەوە رێگر دەبێت لە هەرنارەحەتیەكی جەستەیی. واتە تەندروستی دەرونی بریتیە لە چالاكی ،هاوسەنگی ، خۆگونجاندن.

بەلأم نەخۆشی دەرونی بریتیە لە نەبوونی باری دەرون دروستی ئەمەش ناسینەوەی شتەكانە بە پێچەوانەكەی باشتر وایە بلێین بریتیە لە پلەیەكی گەورە لە پەككەوتەیی یان نارەحەتی كەوا لە تاك دەكات لە بەركەوتندا بێت لەگەڵ خۆیدا یان لەگەڵ چواردەوردا یان لادانێكی سلبیانە لەوان .

پۆلێن کردنی نەخۆشیە دەروونیەکان

Classification of mental disorders

یەکێك لەو گرفتانەی لە کاتی سەردانی نەخۆش یان کەس وکاری نەخۆشدا بۆ کلینیکەکان تێبینی دەکرێ ئەوە کاتێك دەڵێی نەخۆشەکەتان نەخۆشی چی هەیە دەڵێ دکتۆر دەڵێن نەخۆشی دەرونی یان نەخۆشی نەفسی هەیە کاتێك دەڵێ چ جۆرە نەخۆشیەکی دەرونی دەڵێ دکتۆر گیان دەونیە دەرونی !!.

بێگومان ئەم ووشانە نەخۆش لە هەندێ پزیشکەوە فێری بووە کە بە نەخۆش دەڵێ حالەتی دەرونیت هەیە یان هەندێجار بە کەسوکاری نەخۆش دەڵێ کاکە گیان تێکچوە؟! هەندێجار ووشەی لەوەش نەشیاوتر بەکاردێنێ و هۆکاری سەرەکی ئەم رەفتارەش بۆ دوو خاڵی سەرەکی دەگەڕێتەوە:

١- پزیشك نازانێت جۆری نەخۆشەکە دیاری بکات بۆیە بەم رستەیە خۆی دەپەڕێنێتەوە.

٢- دەترسێ لەوەی گەر ناوی نەخۆشیەکە بلێ نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش پرسیاری لێبکەن لەمەر ئەو نەخۆشیە و نەتوانێت وەلامیان بداتەوە.

٣- کەمی کات و ئەو ماوەیەی دایدەنێت بۆ بینینی نەخۆش وا دەکات لە راستیە زانستیەکان بەدوور بێت قسەکانی زیاتر بازاڕی بێت.

بە شێوەیەکی سەرەکی دوو جۆر پۆلێن کردن هەیە:

١- پۆلێن کردنی نێودەولەتی بۆ نەخۆشیەکان:

(International classification of disease)

لە وولاتانی ئەوروپاو زۆربەی وولاتانی جیهاندا پەیرەو دەکرێ.

٢- مانوەلی دەست نیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی چوارەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-IV)

ئەم مانوەلە زیاتر لە ئەمەریکا پەیرەو دەکرێ، بە پێی ئەم مانوەلە هەر نەخۆشیەو کۆدی تایبەتی خۆی هەیە و بۆ دەست نیشان کردنی هەر حالەتێك پێویستە تاك برێکی دیاری کراو نیشانەی هەبێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کە لە مانوەلەکەدا باس لە کەمترین ماوە دەکات ، ئەو نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی

مادەهۆشبەرەکانەوە دروست نەبوبیٚ و نەگەرێتەوە بۆ بوونی نەخۆشی جەستەیی.

ئەوەی جێی ئاماژەیە لەم ماوەلەدا بۆ وەسفکردنی حاڵەتی هەر کەسێك لە پێنج ئاستدا یان تەوەرەدا باس دەکرێت:

تەوەری یەکەم: تایبەتەبە بوونی هەر نەخۆشیەکی دەرونی وەکو خەمۆکی ، دڵەراوکێ، سکیزۆفرینیا....... هتد.

تەوەری دووەم: تایبەتە بە کەسێتی و ئاستی ژیری . ئایا تاك هیچ کام لە تەنگژەکانی کەسێتی هەیە یان خاوەن کەسێتیەکی ئاساییە ، هەروەها ئاستی ژیری تاك باس دەکریٚ ئایا لە سنووری ئاسایی دایە یان توانی ژیری کەمترە لە کەسانی تر.

تەوەری سێیەم: تایبەتەبە نەخۆشیە جەستەییەکان وەکو کۆئەندامی هەناسە یان کۆئەندامی سوڕان کۆئەندامی هەرس .... هتد.

تەوەری چوارەم: تایبەتە بە گرفتە کۆمەلایەتی و ژینگەییەکان کە زیاتر جەخت دەخرێتە سەر دواسالاٚ و یان هەر رووداوێك کە پێشتریش روویدابیٚ بەلاٚم کاریگەری گەورەی هەبیٚ لەسەر ژیانی تاك .

- گۆڕانکاری لە باری خێزانی (مارەبرین، ژنهێنان ، شووکردن، جیابونەوە، منداڵ بوون).
- رفت لە پەیوەندیەکاندا لەگەڵ هاوریٚ وهاوسێدا.
- گرفت لە بواری کاردا (بێکاری ، گرفت لە خوێندنگە، خانەنشینی)
- مالٚ گواستنەوە.
- گۆڕانکاری لە بواری ئابوری(لەدەست دان ، وونبوون).
- گرفتی یاسایی (دەستگیرکردن ، تاوانبارکردن)
- قەناغەکانی گەشە (هەرزەکاری، تەمەنی نائومێدی)
- گرفتی تر (روداوی سروشتی ، فڕاندن، سکی نەخوازراو...)

تەوەری پێنجەم: تایبەتە بە هەلسەنگاندی گشتی توانای کار لە کاتی پشکنیندا لە سیٚ بواردا (دەرونی ،کۆمەلایەتی،کارکردن) تێکرای نمرە لەسەر ١٠٠ دادەنریٚ کەمترین نمرە سفرە و بەرزترین نمرەش ١٠٠ ە.

نمونــــه : ژنێکــــی تەمــــەن ٣٨ ســــاڵان ، ناســــتی خوێنــــدنی ســــەرەتای هەیــــەو بــــە پێ نیــــشانەکانی حاڵــــەتی خــــەمۆکی هەیــــە ، پــــاش پــــشکنین دەرکــــەوت کــــە نەخۆشــــی برینــــی دوانزەگرێــــی هەیــــە، لــــەرووی کۆمەڵایەتیــــەوە لــــە چــــواردەور دابــــراوە حــــەزدەکات زیــــاتر بەتــــەنها بێت، بــــە پێی کــــەس کارەکــــەی دەڵــــێن کەســــێکی تورەیــــەو لەگــــەڵ کەســــدا پێــــی نــــاکرێ و پــــێش نەخۆشــــیەکەش هــــاورێی کــــەم بــــووە حــــەزی بــــە تێکــــەڵی نــــەکردووە و بــــڕوای بــــە دەوروبــــەر نیــــە .مــــاوەی ٢ ســــاڵە لــــە هاوســــەرەکەی جیابۆتــــەوە و ســــێ منــــداڵی هەیــــە لای مێردەکــــەین و زۆر بێتاقــــەتیان(بیریــــان) دەکــــات. بــــیری خۆکــــوژی هەیــــە و پێــــشتر هــــەوڵی خۆکوشتنی داوە. حاڵەتی ئەم ژنە بەم جۆرە پۆلێن دەکرێ:

تەوەرەی یەکەم : نەخۆشی خەمۆکی.

تەوەرەی دووەم: کەسێکی بێ باوەڕ بە دوروبەر، گۆشەگیر.

تەوەری سێیەم: نەخۆشی برینی گەدە.

تەوەرەی چوارەم: جیابونەوە لە هاوسەرەکەی، دووری منداڵەکان.

تەوەرەی پێنجەم: کەمتر لە ٥٠ چونکە بیر و هەوڵی خۆکوشتنی هەیە.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیوڕۆسس

Differences between psychosis and neurosis

	سایکۆسس (زوهان)	نیوڕۆسس (دەماری)
-١	تاك داننانێت بەوەی کە نەخۆشە گەر خۆی بە نەخۆشیش بزانێ خۆی بە نەخۆشی دەرونی نازانی یان ڕازی نابێت چارەسەر وەرگرێ	تاك خۆی سەردانی پزیشك دەکات یان داوا دەکات کەسوکاری بیبەن بۆ لای پزیشك یان هەر چارەسازێکی تر.
-٢	قسەکانی نەخۆش روون نیە و هەرجارەی شتێك دەڵێ لە کاتی دانیشتن لەگەڵیدا هەست بە ناتەواوی شێوە و ناوەرۆکی قسەکان دەکەیت.	گرفت لە ئاخاوتن و ناوەرۆکی قسەدا نیە و دەشێ هەندێ جار کەم دوو بێت وەك لە حاڵەتی خەمۆکیدا.

-٣	لەرووی پۆشاك لەبەركردنەوە شێوازێكی سەیروسەرنج راكێشی هەیە هەموو كەسێ دەتوانێت دەرك بەوە بكات ئەم پۆشاكە بۆ ئەم وەرز و تەمەن و رەگەزە نەگونجاوە .	شێوازێكی دروستە بەلأم دەشێ هەندێجار بایەخنەدانی پێوەدیاربێ لەرووی پاك خاوێنی یان لەرووی هەڵبژاردنی رەنگەكان.
-٤	بوونی هەڵوەسە (بیستن ، بینین، بۆنكردن ، تامكردن یان بەركەوتن)	نەبوونی هەڵوەسە.
-٥	بونی وەهم (delusion)	نەبونی وەهم یان بەكەمی روودەدات.
-٦	هەندێ جار بێئاگایی لە كات و شوێن و كەسەكان.	نەبونی ئەم حاڵەتە گەر هەشبێ بەهۆی بێ ئارەزووییەوە بۆ وەلأمدانەوە نەك بە هۆی نەزانینەوە.
-٧	نەتوانینی راڤەكردنی پەندەكان و لێكچون وجیاوازیەكان.	توانینی راڤەكردن و لێكچون و جیاوازیكردن.
-٨	گرفتی بیركردنەوە خێرابیركردنەوە و بازدان لە بابەتێكەوە بۆ بابەتێكی تر مەرج نیە پەیوەندی لەنێوان بابەتەكاندا هەبێت.	بیركردنەوە ئاساییە یان زۆرجار خاوەبێتەوە یان شلەژانی پێوە دیارە.
-٩	گۆرانكاری ئاشكرا لەهەڵسوكەوت (فرەجوڵەیی ، گەرانی بەردەوام ، توندوتیژی بەرامبەر هەندێ كەس یان بەرامبەر هەموان، خۆروتكردنەوە ......)	زۆربەكەمی رودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسناكە.
-١٠	زۆرجار پاش چاك بونەوە روداوەكانی بیرنامێنێت. •	زۆربەی كات روداوەكانی دێتەوە یاد.
-١١	نمونە وەكو: سكیزۆفرینیا، شادی ، وەهم	نمونە وەكو: خەمۆكی ، دڵەراوكێ، واسواسی
-12	سوود لە جەلسەی دەرونی وەرناگرێ یان زۆر بەكەمی و لەهەندێ بواردا سوود وەردەگرێ .	لە زوربەی كاتەكاندا سوود لە جەلسە و رێنمایی دەرونی وەردەگرێت.

-13	تاك دەشێ یەكێ یان زیاتر لەمانەی سەرەوەی هەبێ	هەندێ جار نیشانەیەك یان زیاتری ستونی یەكەمی هەیە و كەسەكەش بە سایكۆسس دانانرێ.

هۆكاری پەشێویەكان دەروونییەكان

Aetiology of mental disorders

نەخۆشییە دەروونییەكان بە شێكی گرنگی زانستی نەخۆشی پێك دێنن ، لە رۆژگاری ئەمرۆدا گرنگی بەرچاویان هەیە و ژمارەیەكی زۆری هاوولاتیان بەدەستییەوە دەناڵێنن ، هەندێ سەرژمێری باس لە نزیكەی ١٠٪ دانیشتوان و هەندێكی تر باس لە ٣٠٪ دانیشتوان دەكات .

گومانی لەوەدا نییە هۆكاری سەرجەم نەخۆشییەكان یەك نییە و تاكە تیۆرێك ناتوانێت راڤەی سەرجەم نەخۆشیەكان بكات، بۆیە زیاتر لە كۆمەڵە هۆكارێك باس دەكرێت بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین هۆكارەكان بكەین بە دوو بەشەوە:

یەكەم : هۆكاری ناوەكی (بۆماوە و پێك هاتەی لەش و كەسێتی......)

دووەم: هۆكالای دەرەكی (گۆرانكاری كۆمەلایەتی و ئابوری ....)

بە پێی سەرچاوە نوێكان هۆكارەكان پۆلێن دەكرێن بۆ سێ كۆمەڵە هۆكاری سەرەكی:

١- هۆكاری ئامادەباشی: بریتییە لەو هۆكارانەی لە خودی تاكدا هەن و وای لێدەكەن ئەگەری توشبوونی بە نەخۆشی زۆرتر بێت وەك لە كەسانی تر.

- بۆماوە:

رۆڵی ئاشكرای هەیە لەزۆربەی یان سەرجەم نەخۆشییە دەروونییەكاندا بۆ نمونە رێژەی توشبوون بە نەخۆشی سكیزۆفرینیا بە شێوەیەكی گشتی نزیكەی(٠,٨٪ – ١٪) دەبێ لەگەڵا برێك جیاوازی لە ناوچەیەك بۆ ناوچەیەكی تر بەلام گەر یەكێ لە باوان ئەم نەخۆشییەی بوو ئەگەری توشبوونی منداڵەكانی بە پێی هەندێ توێژینەوە بەرز دەبێتەوە بۆ نزیكەی (١١٪) خۆ گەر هەردوو باوان هەمان حاڵەتیان هەبوو گریمانەكە بۆ نزیكەی (٣٦٪) بەرز دەبێتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لە سەر دووانە كراون هەمان راستی دەردەخەن بەوەی لە

دووانـــەی خـــاوەن یـــەك هێلكـــە ئەگـــەری توشـــبوون نزیكـــەی (٥٠٪) و لەدوانـــەی دوو هێلكـــەدا نزیكەی (١٠٪) دەبێت .

لـــە حالـــەتی خەمۆكیـــدا هـــەمان دەرئـــە نجام بەدەســـت كـــەوتووە بـــە پێـــی لێكۆلینـــەوەكانی (مـــاك گـــوفین و هاوەڵـــەكانی) ، پەشـــێوی مـــەزاجی یـــەك جەمـــسەری لـــە دووانـــەی یـــەك هێلكـــەدا نزیكـــەی (٤٦٪) لـــە دووانـــەی دووهێلكـــەدا نزیكـــەی (٢٠٪) دەبێـــت. بـــە پێـــی توێژینـــەوەكانی (ســـاندەرو هاوەڵـــەكانی) پەشـــێوی مـــەزاجی دووجەمـــسەری لەدووانـــەی یـــەك هێلكـــەدا ســـێ هێنـــدەی دووانـــەی دووهێلكـــە دەبێـــت .﴿ واتـــە گـــەر یـــەكێك لـــە دووانـــە نەخۆشـــییەكەی هـــەبێ ئەگـــەری توشـــبوونی دووەمیـــان بـــەو رێژانەی سەرەوە دەبێت﴾.

- پێك هاتەی لەش :

تێبـــینی كـــراوە ئـــەو كەســـانەی پێـــك هاتـــەی لەشـــیان باریـــك و درێـــژە زیـــاتر ئەگـــەری توشـــبونیان هەیـــە بـــە ســـكیزۆفرینیا و ئەوانـــەی قەڵـــەو وكـــورتن زیـــاتر توشـــی پەشـــێوی مەزاج دەبن(خەمۆكی –شادی).

- گۆڕان لە قەبارەی مێشك و هەندێ بەشی مێشك :

بـــەهۆی بـــەكارهێنانی وێنـــەی كۆمپیوتـــەری و وێنـــەی رەنـــینی موگناتیـــسی و ئـــەو پـــشكنینانەی بـــۆ كاروچـــالاكی مێـــشك دەكـــرێ وای دەردەخـــات زیـــاتر لـــە گۆڕانێـــك هەیـــە لـــە پێكهاتـــەو قـــەبارە و رەنـــگ و چـــالاكی مێـــشك . ئـــەو پـــشكنینانەی بـــۆ مێـــشكی نەخۆشـــەكان كـــراوە پـــاش مردنیـــان ئـــەم راســـتیانە دەســـەلمێنێ .ئـــەم گۆڕانكاریانـــە پەیوەنـــدار نییـــە بەماوەی نەخۆشییەكە.

- گۆڕان لە ئاستی وەرگرەكان :

لەمێـــشكی مرۆڤـــدا گـــەلێك وەرگـــر هەیـــە هەریەكـــەیان فرمـــانی تایبـــەتی خـــۆی هەیـــە و گۆڕانكـــاری لـــە ژمـــارەو چـــالاكی هەریەكـــەیان كاریگـــەری ئاشـــكرای هەیـــە لـــە دەركـــەوتنی هەنـــدێ نیـــشانەو نەخۆشـــی . بـــۆ نمونـــە زۆربـــوونی ژمـــارە و چـــالاكی وەرگرەگـــانی دۆپـــامین و ســـیرۆتۆنین رۆڵـــی ئاشـــكرای هەیـــە لـــە نەخۆشـــی ســـكیزۆفرینیا ، لـــە نەخۆشـــی خەمۆكیـــدا حالەتـــە پێـــچەوانەدەبێتەوە . هـــەروەها دابـــەزینی ئاســـتی ٥- هایدرۆكـــسی ئێنـــدۆل ئەسیدیك ئەسید لە شلەی دركە پەتكدا ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەكات.

• کەسێتی (کەسایەتی):

هەریەکە لە ئێمە خاوەن جۆرە کەسێتییەکی تایبەتە و زۆربەی خەڵکیش کەسایەتییەکی ئاسایی (نۆرماڵ) یان هەیە نزیکەی بە (١٥٪) خەڵکی خاوەن کەسایەتی نائاساین . بۆ نمونە ئەوانەی خاوەن کەسایەتییەکی هستیرین زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بە نەخۆشی هستریا و کەسێتی سکیزۆید زیاتر توشی سکیزۆفرینیا دەبن ، بیرمان نەچێ لە تاکە کەسێکدا دەشێ خەسڵەتی زیاتر لە کەسێتیەکی هەبێ .

٢- ئەو گۆڕانکارییانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە روودەدەن: بریتییە لەو هۆکارانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە بەماوەیەك روودەدەن ، گرنگترینی ئەو هۆکارانەش :

• گۆڕانکاری فیزیایی :

وەکو بەکارهێنانی دەرمان (زیاتر لە دەرمانێك هەیە دەشێ ببێتە هۆی وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی یەکێك لەو دەرمانانە کەبە شێوەیەکی بەرچاو لەلایەن مێینەوە بەکاردەهێنرێ بەمەبەستی خۆ قەلەو کردن حەبی دیکسامیسازۆنە هەندێ جار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حالەتی سایکۆسس وئەم حالەتەش پەیوەست نییە بە بڕی مادەی بەکارهاتوو واتە دەشێ بڕێکی کەم ئەم حالەتە دروست بکات) . بەرکەوتن بە هەموو جۆرەکانییەوە بەتایبەتی برینداری سەر کە خوێن بەربوونی ناوکاسەی سەر و بورانەوەو شت بیرچونەوە لێوە پەیدابێ .

سەرهەڵدانی هەندێ نەخۆشی دەبێتە هاندەر بۆ وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی ، وەکو نەخۆشییە درێژ خایەنەکان(بەرزی فشاری خوێن، شەکرە ....) یان هەندێ حالەت کە چارەسەری نییە یان بە زەحمەت چارەسەردەکرێ (برینەوەی یەکێك لە پەلەکان بە هۆی روداوەوە یان بە هۆی نەخۆشیەوە ، شێرپەنجە) دەبێتە گۆڕانکاری لە مەزاجی تاك و توشی خەمۆکی یا

دڵەراوکێ یا هەندێ حالەتی تری دەکات .

بەکارهێنانی هەندێ مادە وەکو ئەلکحول (یەکێکە لە پێکهاتەکانی مەی) و مادە هۆشبەرەکان دەبێتە هەندەر بۆ زیاتر توشبون بە خەمۆکی و دڵەراوکی ، لە کاتێکدا هەندێ کەس بەکاریدێنن بۆ رزگاربوون لە خەمۆکی !!

• گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابووری:

وەکو لەدەست دانی یەکێك یا زیاتر لە ئەندامانی خێزان یا هاورێیەك ، جیابونەوە، تەڵاقدان هەریەکەیان کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە لەسەر ژیانی تاك . هەروەها لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە هەمان کاریگەری هەیە .....هتد.

ئەوەی تێبینی دەکرێ گۆڕانکاری خێرای باری ئابووری کاریگەری گەورەی هەیە بەتایبەتی کاتێك گۆڕان بەرەو دابەزینی ئاستی ژیان بێت وە تێبینی کراوە کاریگەری ئەم گۆڕانە زیاترە لەوەی تاك لەئاستی نزمدا بژی (واتە نەخۆشییە دەروونییەکان لەو کەسانەی گۆڕانی خێرایان بەسەر دێ زیاترە وەك لەوانەی لە ئاستێکی نزمی ئابوریدا دەژین) هەروەها هەڵکشان بەرەو ئاستی بەرزیش کاریگەری خۆی هەیە.

• زەبری دەروونی:

زەبری دەروونی بەهەر شێوەیەك بێ دووچاربوون یا بینین یا بیستنی دیمەنی ترسناك یا ناچارکردن بۆ بەشداری لەو کردەوانەدا دەبێتە هۆی زیاتر سەردانی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵەراوکێ و زەبری (هدمەی) دەرونی پاش فشار و خراپ بەکارهێنانی دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان. ئەگەری ئەم پەشێویانە بە پێ جۆر و ماوەی زەبرەکە و تایبەتمەندیەکانی تاك دەگۆرێ.

• هۆکاری رۆشنبیری :

لەو کۆمەڵگایانەی بەرەو رووی زیاتر لە رۆشنبیریەك دەبنەوە بەتایبەی گەر لەگەڵ بنەما مەعریفی و کەلتوریەکانی ئەو کۆمەڵگایەدا جیاوازبێت ئەوا رێژەو ژمارەی نەخۆشییە دەروونییەکان زیاتر دەبێ بەتایبەتی کاتێك تاك توشی

پاشاگەردانی دەبێ وناسۆی نایندەی لاروون نییە و دەبێتە خاوەن کۆمەڵە رۆشنبیرەکی ناتەواو و تێکەڵەیەک لە دیدو بۆچوون وەردەگرێ هیچیان تونێتی مەعریفی ناشکێنێ ، زۆرجار بەدوو ئاراستەی پێچەوانە کاردەکەن و تاک توشی کێشمەکێش و تەنگژەی دەروونی دەکەن. ڕەنگە باشترین نمونەی ئەم حالەتە ئەو ولاتانە بێت کەلەلایەن ولاتێکی ترەوە داگیردەکرێ یان رزگاردەکرێ خاوەن کەلتورو رۆشنبیریەکی جیاوازە تاکەکانی ئەو ولاتە زیاتر توشی پەشێویە دەرونیەکان دەبن بێگومان بیرمان نەچێ لە هەمان کاتدا هۆکاری تریش هەیە وەکو توندوتیژی و کوژران و برینداربوون و لە دەستدان کە هەمووی لە کاتی جەنگی رزگاریدا یان داگیرکاریدا روودەدات.

• کۆچ و نامۆبوون :

ئەو لێکۆلینەوانەی لە سەر ئەو کەسانە کراون کە کۆچیان کردووە وای دەردەخات رێژەی نەخۆشییە دەروونییەکان چەند هێندە لە کۆچ کردوەکاندا. لە توێژینەوەیەکدا لەسەر ئەو هاوولاتیانەی ئەرویج کە کۆچیان کردووە بۆ ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا وای دەردەخات رێژەی توشبون بە سکیزۆفرینیا دوو هێندەی دانیشتوانی ئەرویجە. هەروەها کۆچکردن دەبێتە هاندەر بۆ سەرهەڵدانی ئەو نەخۆشیانەی تاک ئامادەباشی هەیە بۆیان .

بە لە بەرچاوگرتنی جیاوازی باری کۆمەلایەتی هەردوو ناوچەکە تاکو جیاوازی زۆر بێت ئەگەری توشبوون زیاترە ، هەروەها تەمەنی کۆچەر کاریگەری گەورەی هەیە لەتوانای خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی نوێدا.

بیرمان نەچێ تاکو تاک ماوەیەکی زیاتر بمێنێتەوە رێژەی توشبوون روولەکەم بوونە، بەمەرجێ هۆکاری نوێ نەیەتە ئاراوە.

٣- هۆکاری بەردەوام بوون : بریتییە لەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بەردەوامی نەخۆشییەکە و هەندێ جار خراپتربوونی و سەرهەلدانی حالەتی نوێ.

• خودی نەخۆشییەکە :

هەندێجار دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی حالەتەکە یان سەرنانی بۆ حالەتێکی خراپتر، بۆ نمونە لە حالەتی ترس دا تاک بەردەوام لە دیاردە و شتەکان

دەسڵەمێتەوە و خۆی بەدوور دەگرێ بەمەش کاردەکاتە سەر ئاستی چالاکی کۆمەڵایەتی و تواناکانی و دواکەوتنی کاری رۆژانەی، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی باری نەخۆشییەکە بەرەو خراپتر بەرێت و هەندێجار ببێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفت و حالەتی نوێ.

- خێزان و کۆمەڵگە:

رۆڵی بەرچاویان هەیە لە چارەسەرکردن یان بەرەو خراپ بردنی باری نەخۆش، لەرێی گاڵتە پێکردن و جیاکردنەوە و سزادان و بەکارهێنانی گەلێ رێ چارەی هەڵە، زۆرجار لە بری سوود زیانی گەورەی بۆ نەخۆش هەیەو لەبری چاك بوونەوە نەك تەنها بارەکە خراپتردەکا بەڵکو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێ حالەتی تر دەشێ لە نەخۆشییەکە ترسناك تر بێت.

ئەوەی جێی ئاماژە بۆکردنە مەرج نییە هەر نەخۆشەو تەنها هۆکارێکی هەبێ بەڵکو زۆرجار وارێك دەکەوێ زیاتر لە هۆکارێك لە هەمان نەخۆشدا هەیە بۆ نمونە کەسێکی توشبوو بە سکیزۆفرینیا دەشێ ئامادەباشی بۆماوەیی هەبێ و خاوەن کەسایەتییەکی شیزۆیی بێت وتوشی کێشەی ئابووری و کۆمەڵایەتی بووبێ و بە هەرهۆیەك بێت ناچاربووبێ یان ناچارکرابێ کۆچ بکات و رەنگە لە خێزان و کۆمەڵگەیەکی دواکەوتودابێت.

بۆیە بوونی هۆکارێك نابێتە بەربەست لە بەردەم بونی هۆکاری ترداو دەبێ بەووردی لە هەموو لایەنەکانی نەخۆشیەکە بکۆڵینەوە و ئەو هۆکارانەی ئەگەری گۆڕانیان هەیە چارەسەریان بکەین.

بەشی سێیەم:

لە نێوان جەستە و دەروندا

له نێوان جەستە و دەرونــدا

Between body and psych

مــرۆڤ لــە کۆنــەوە دەرکــی بــەوە کــردووە کــە پەیوەندییــەکی ئاشــکرا هەیــە لــە نێــوان جەســتەو دەرونــدا ، ئــەم ڕاســتییە رۆژ بــە رۆژ روونــتر و بەرجەســتەتر بــووە و زانــستی دەرونزانــی لــەمرۆدا ئــەو پەیوەندییــە روونــتر دەســەلمێنێ بــە جۆرێــك کــەس نــاتوانێ نکوڵی لەو ڕاستییە بکات.

ئــەم پەیوەندییــە بــە هــەردوو ئاڕاســتەکە هەیــە واتــە نەخۆشــییە جەســتەییەکان کاریگــەریان هەیــە لەســەر شــلەژان و نیــشانە دەرونییــەکان لەهــەمان کاتــدا پەشــێویە دەرونییەکان دەبنە هۆی نەخۆشی و نیشانەی جەستەییەکان.

یەکەم: کاریگەری جەستە لەسەر دەرون:

هەنــدێجار نەخۆشــییە جەســتەییەکان دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی نەخۆشــی دەرونــی وەکــو ئــەوەی تاکێــك دەستنیــشان بکرێــت بــەوەی نەخۆشــییەکی درێژخایــەنی هەیــە (نەخۆشــی شــەکرە ، بــەرزی فــشاری خــوێن....) یــان نەخۆشــییەکی هەیــە ئەگــەری چــاك بوونــەوەی لاوازە یــان لــە دواقۆناغــەکانی نەخۆشــییەکەدایە و ئەگــەری چــاك بوونــەوەی نییــە ،یــان بــەهۆی رووداوی بەرکەوتنــەوە تووشــی ناتــەواوی جەســتەیی یــان تێــك چــوونی جەســتەیی ﴿کــاتی یــان هەمیــشەیی﴾ دەبێــت .بێگومــان ئــەم هەواڵــە جگــە لــە نیــشانە جەســتەییەکانی تایبــەت بــە بارەکــە کۆمــەڵێ نیــشانەی دەرونــی هاوشــانی دەبــن وەکــو دڵ تــەنگی و نــەمانی ئــارەزووی کــار کــردن و بــێ ئومێــدی و..... کــە هێنــدە تونــد و درێــژ خایەنــە کــە دەتوانرێــت بــە شــلەژانێکی دەرونــی دەستنیــشان بکرێــت وەکــو خــەمۆکی یان دڵەراوکێ ....

بــۆ نمونــە تــاکێکی تەمــەن ٤٥ ســاڵ کاتێــك پێــی دەڵــێن تــۆ نەخۆشــی جەڵتــەی دڵتــە دەبــێ بــە ئاگابیــت و پــارێزی تەواوبکــەیت و خــۆت مانــدوو نەکــەیت ، ئــەم تاکــە دەســت دەکــات بــەوەی لــە دنیــا دابرێــت و بــەرەو تەمــەڵی بــروات و هەمیــشە بــاس لــە حاڵــەتی خــۆی بکــات و لۆمــەی رۆژگــار بکــات کەبــەم گە نجیــە چــۆن وای بەســەرهات بۆیــە دەبینــی پــاش ماوەیــەك کاریگەریــە دەرونــی و کۆمەڵایەتیــەکانی نەخۆشــیەکە لــە خــودی نەخۆشیەکە زیاتر زیانیان پێگەیاندوە.

هەنــدێ جــار نەخۆشــییە جەســتەییەکان دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی نیــشانەی

دەروونی وەکو ئەو نیشانە دەروونییانەی هاوشانن لەگەڵ نەخۆشی زیادبوون یان کەمبوونەوەی چالاکی رژێنی پەریزادە (غدەی دەرەقی) وەکو دڵ تەنگی و نەبوونی ئارەزووی کارکردن وکەمی هۆشپێدان و لاوازی بە ئاگایی و زوو هەڵچون و بێ ئارامی.

دوو مم : کاریگەری شلەژانە دەرونیەکان لەسەر جەستە :

١- شلەژانە دەرونییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانە جەستەییەکان: بۆ نمونە نیشانە جەستەییەکانی نەخۆشی خەمۆکی وەکو گۆران لە شەهییەی خواردن ﴿کەم بوون یان زیاد بوون﴾ و تێك چونی نوستن ﴿کەم بوون یان زیاد بوون﴾ و تێکچونی سوری مانگانە..... . هەروەها نیشانە جەستەییەکانی دڵەراوکێ وەکو خێرا لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و دڵتێکەڵ هاتن و هێلنج دان و زوومیزکردن و تێك چوونی سووری مانگانە و .

٢- شلەژانە دەرونییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییە جەستەییەکان: ئەو نەخۆشیە جەستەییانەی لە ئەنجامی شلەژانی دەرونییەوە پەیدا دەبێت گەلێ زۆرن و نیشانەکانیان دەگۆرێت بە پێی ئەو سیستەمەی (کۆئەندامەی) کە تووش دەبێت و هەروەها لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی تر جیاوازی . ئەم کۆمەڵە نەخۆشییە پێیان دەڵێن نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان .دەتوانین بلێین هیچ کۆئەندامێکی لەش نییە بە دوور بێت لە کاریگەری باری دەرونی.

٣- تێکچوونەکانی کۆئەندامی سوران: لە هەموو کۆئەندامەکانی تر زیاتر نیشانەکانی تێدا بەدی دەکرێت دیارە هۆی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەو پایە گرنگەی کە دڵ هەیەتی لای تاك هەروەها کاریگەری ئاشکرای لە رووی سۆزداری و مانای ژیان و مردن لە لایەك و لە لایەکی ترەوە ئەم کۆئەندامە پێش کۆئەندامەکانی تر وەلام دانەوەی هەیە بۆ گۆرانکارییە دەرونی وسۆزدارییەکان .لەو گۆرانکاریانەش وەکو هەست کردن بەئازار لە ناوچەی دڵدا و خێرا لێدانی دڵ و دڵەکوتێ بەرزبونەوەی فشاری خوێن یان هەندێجار نزم بوونەوەی ، یان نیشانە لاوەکییەکانی کە ئەنجامی هەست کردنە بە نەخۆشی یان ناتەواوی لە دڵدا وەکو هەناسە تەنگی و سەرگێژبوون و لەرزین.

٤- کۆئەندامی هەرس: تەنگژە دەرونیەکان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ئەم کۆئەندامە هەر لەنەمانی ئارەزووی خواردن ودڵ تێکەڵ هاتن و سکچوون ورشانەو ئازاری ناو سك ، رەنگە ببێتە هۆی برینی گەدە و دوانزەگری و هەوکردنی کۆلۆن و برینی کۆلۆن .

٥- کۆئەندامی هەناسە :خێرا هەناسە دان یان هەناسەی قول و پچر پچر و هەناسە

بركێ ﴿كورتە هەناسە﴾.

٦- كۆئەندامی جوڵە: پەیوەندی نێوان نەخۆشیەكانی كۆئەندامی جوڵە و باری دەرونی جێی بایەخ و سەرنج راكێشانی گەلێك لە توێژەران بووە. بە پێی لێكۆڵینەوەكان باوەڕێكی زیاتر هەیە لەمەڕ پەیوەندی نێوان ئەو دووانە بەڵام ووردەكاری ئەو پەیوەندییە روون نییە .

٧- كۆئەندامی دەمار: پەیوەندی نێوان باری دەرونی و سەرئێشە و بێخەوی و سەرگێژبوون و مێروولەكردن هێندە روونە هیچ ووتەیەكی ناوێ.

٨- كۆئەندامی زاوزێ: ئەمیش وەك كۆئەندامەكانی تر بەهۆی باری دەرونییەوە گۆڕانكاری تیا روودەدات. هەندێ لادانی سێكسی بنەمایەكی دەرونی هەیە و تێك چوونەكانی سوری مانگانە كە دەشێ زووتر یان درەنگتر بێت هەروەها بری خوێن كەمتر یان زیاتر دەبێ، دەشێ سورەكە بە ئازار بێ. هەندێجار باری دەرونیەكە هێندە توندە دەبێتە هۆی نەمانی سووری مانگانە. لە نێرینەدا دەبێتە هۆی نەمانی ئارەزووی سێكسی، رەپ نەبوون و لە هەردوو رەگەزدا دەشێ هۆیەك بێت بۆ نەزۆكی .

كەواتە دەتوانین بڵێین جەستە و دەرون تەواوكەری یەكن و هەست بە ئازار و ناخۆشیەكانی یەكتر دەكەن، هەروەك چۆن لە كاتی شادی و خۆشیەكاندا پێكەوە سەما دەكەن.

بەشی چوارەم:

پەشێوی مەزاج

پەشێوی مەزاج

(Mood disorder)

پەشێوی مەزاج بە یەکێك لە نە خۆشییە گرنگەکانی سەردەم دادەنرێت بە هۆی زۆری رێژەی تووشبوان لە لایەك و کاریگەری بەرچاوی لە سەر ژیانی تاك لە رووی کۆمەلایەتی و کارکردن و چالاکی و ئەو نەهامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەکەونەوە لەلایەکی تر.

پەشێوی مەزاج کۆمەڵە نەخۆشیەکە لەسەرانسەری جیهان دا هەیە " مێژووی مرۆڤایەتی بێ ئەم نەخۆشییە نەبووە . بۆ یەکەم جار هیبۆکرات زاراوەی (شادی- رەش بینی)بەکارهێنا بۆ وەسف کردنی تێکچونە دەروونییەکان" پاشان لە ساڵی (۱۸۹۹) ئیمل کرپلن وەسفی حاڵەتی (شادی –خەمۆکی سایکۆسز)ی (-Manic Depressive Psychosis) کردووە .

بەشێوەیەکی ئاسان دەتوانین پێناسەی پەشێوی مەزاج بکەین بەوەی کەتاك هەست بە دڵتەنگی یان شادی دەکات و ئارەزووی کەم یان زیاد دەبێ . واتە تاك باری ئاسایی خۆی لەدەست دەدات ئەم دوو بارە گەر بەتەواوی دژی یەك نەبن ئەوا لە زۆربەی نیشانەکانیاندا پێچەوانەی یەکترن دەشی هەردوو حاڵەتەش لە یەك کەسدا روبدات ماوەیەك خەمۆکی هەبێ و ماوەیەکی تر شادی تەنانەت دەشێ لە هەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەلا بن و لە هەریەکێکیان هەندێ نیشانەی هەبێ.

رێژەی تووشبوون (Prevalence): رێژەی توشبوون لە ژناندا دوو هێندەی پیاوان دەبێت (لە پیاواندا ۱۰٪ و لە ژناندا ۲۵٪) هۆکاری سەرەکی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ بوونی فشارێکی کۆمەلایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆڕانکاری ئاستی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منالبوون .

خەمۆکی لە هەموو تەمەنێکدا روودەدات بەتایبەتی لە نێوان تەمەنی (۲۰-۵۰) ساڵیدا "منالٚ و بەساڵاچوانیش لەم نەخۆشییە بەدوور نین" زیاتر لەو کەسانەدا سەرهەڵدەدات کە پەیوەندییەکی لاوازیان بەچواردەورەوە هەیە" لەنێوان ژنانیشدا ژنانی تەلاق دراو وبێوەژن لە ژنانی تر زیاتر توشی خەمۆکی دەبن.

پەشێوی دوو جەمسەری کەمتر روودەدات و نزیکەی لە ١٪ دەبێت .

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج: (Causes)

١- بۆمــــاوە: رۆڵـــی بۆمـــاوە ئـــاڵۆزە و توێژینـــەوەکان ئامـــاژە بـــەوە دەکـــەن کەرێـــژەی تووشـــبوون بـــە خـــەمۆکی لـــە کەســـانی پلـــە یـــەکی نـــەخۆش دا دوو بـــۆ ســـێ هێنـــدەی کەســـانی مرۆڤێکـــی تەندروســـتە. هـــەروەها منـــاڵی دووانـــەی یـــەك هێلکـــە ئەگـــەری تـــوش بـــوونی دوومیـــان(٥٠٪) ئەگەرێـــەکێکیان نەخۆشـــیەکەی هـــەبێت " ئەگـــەر مناڵەکان دووانەی دوو هێلکە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪- ٢٥٪) دادەبەزێت.

ســـەبارەت بـــە پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمـــسەری لـــە کەســـوکاری پلـــە یەکـــدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەکەسانی تر.

ئـــەوەی جـــێ تێبینیـــە ئەوانـــەی حاڵـــەتی خـــەمۆکیان هەیـــە کەســـوکاریان زیـــاتر توشـــی خـــەمۆکی دەبـــن نـــەك پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمـــسەر بـــەڵام ئەوانـــەی پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمـــسەریان هەیـــە کەســـوکاریان ئەگـــەری توشـــبونیان بـــە پەشـــێوی مـــەزاجی دوو جەمسەری وخەمۆکی زیاترە لە کاسانی تر.

هەنـــدێ توێژینـــەوە بـــاس لـــە رۆڵـــی کرۆمۆســـۆمەکان دەکـــەن لـــە گواســـتنەوەی ئـــەم پەشـــێویە بـــە تایبـــەتی کرۆمۆســـۆمی ژمـــارە ١١ و ١٨ ، بـــەڵام هەنـــدێ توێژینـــەوەی تـــر بـــە هەمان ئە نجام نەگەشتوون.

٢- ئاســـــتی وەرگـــــرە دەمارییـــــەکانی مێـــــشك: ئـــــۆرئیپنفرین: زیـــــتر لـــــە توێژینـــەوەك بـــاس لـــە کـــەمی ئاســـتی دەکـــات لـــە حاڵـــەتی خـــەمۆکی و زیـــادبوونی چـــالاکی ئـــۆرئیپینفرین لـــە شـــادیدا. بۆیـــە لـــە چارەســـەردا ئـــەو دەرمانانـــە بەکاردەهێنری کە کاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.

ســـیرۆتۆنین: زیـــاتر لـــە توێژینەوەیـــەك ئامـــاژە بـــە دابـــەزینی ئاســـتی ســـیرۆتۆنین و پێـــنج هایدرۆکـــسی ئینـــدۆل ئەســـیدیك ئەســـید (5HIAA) دەکـــەن بۆیـــە ئـــەو دەرمانانـــەی کاریگـــەریان هەیـــە لەســـەر ئاســـتی ســـیرۆتۆنین وەکـــو (ســـێرترالین و فلۆکـــستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین) بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.

دۆپـــامین: رۆڵـــی دۆپـــامین لـــە خەمۆکیـــدا کـــەمتر روونـــە زیـــاتر لـــە حاڵـــەتی شـــادیدا بـــەرزی ئاســـتی دۆپـــامین بەدەرەکـــەوێت هەنـــدێ بەلگـــەی زانـــسیش هـــەن لەســـەر کـــەمی

ئاستی دۆپامین لە خەمۆکیدا.

١- پەیوەندیەکی روون هەیە لە نێوان خەمۆکی ئاستی کۆرتیزۆل : ئەوانەی خەمۆکیان هەیە لە ٥٠٪یان ئاستی کۆرتیزۆلیان بەرزە.

٢- هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی (Psychological and Social Factors):

لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە " یان لەدەست دانی یەکێك لە ئەندامانی خێزان یان هاورێیەکی خۆشەویست " جیابونەوەی خێزان و راگواستن و ئاوارە بوون و دەربەدەری ئەگەری خەمۆکی لەماوەی ٦ مانگی ئایندەدا شەش هێندە زیاد دەکات.

لەدەست دانی باوان پێش تەمەنی ١١ ساڵی ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات لە تەمەنی لاوێتیدا.

بێکاری هۆکاری توشبونە بەگەلێك نەخۆشی " ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لە مرۆڤی خاوەن پیشە .

١- کەسێتی: هەرچەندە هەموو کەسێ ئەگەری تووشبونی بەخەمۆکی هەیە" هەموو مرۆڤێ تا ئاستێکی دیاری کراو بەرگەی کێشەکانی ژیان دەگرێت " بەلام تێبینی کراوە ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی هستیری یان واسواسین زیاتر توشی خەمۆکی دەبن وەك لە کەسانی خاوەن کەسایەتییەکی دژەکۆمەڵ یان پارانۆید(Antisocial and Paranoid Personality).

٢- ئاتەوای رژێنی پەریزادە(غودەی دەرەقی) گەر کەم دەربدرێت نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبن و گەر زۆربێت نیشانەکانی هاوشێوەی شادی یان دلەراوکێ دەبێت.

٣- تەمەن: هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بە خەمۆکی بەلام تێبینی کراوە لە چەند مانگی دوای منداڵبون و تەمەنی نائومێدی و بەساڵاچواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج: (Sign and Symptoms) :

خەمۆکی:

١- تاك لە زوربەی کاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی کەمە " ئارەزووی چالاکی نییە

یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات .

٢- ئــارەزووی خــواردنی کــەم دەبێتــەوە یــان ئــارەزووی نامێنێــت ، کێــشی دادەبــەزێت و هەندێ جار بە پێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و کێشی زیاددەکات .

٣- خــشتەی خــەوتنی تێــك دەچــێت و زۆرجــار خــەوی کــەم دەبێتــەوەو خــەوی لێناکــەوێ گــەر بخــەوێتیش خێــرا خێــرا خەبــەری دەبێتــەوە و یــان خــەوی نــاخۆش دەبینێــت و دەشــێ پــاش نوســتنی تــەواویش واهەســت بکــات کــە نەنوســتووە. بــە پێــچەوانەشەوە لــە هەنــدێکی تــردا مــاوەی خــەوتنی زیــاتر دەبێــت و ســەرەڕای نوســتن بــۆ مــاوەی پێویست هەست بە شەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.

٤- لــەڕووی جەســتەییەوە زوربــەی کــات مــات و کــەم چــالاکە و هەنــدێ جــار جوڵــەی زۆر دەبێ و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێ.

٥- لەڕووی جنسیشەوە ئارەزووی کاری سێکسی نامێنێ، سوری مانگانەی تێکدەچێ.

٦- نــەمانی ووزە بــۆ کــار کردنــی و زوو هەســت بەماندوویــەتی کــردن و خێــرا شــەکەت بوون.

٧- لۆمــە کردنــی خــۆد بەشــێوەیەکی نەشــیاو و هەســت کــردن بــەگوناه وگــەورە کردنــی هەڵەکانی خۆی .

٨- کەم بونەوەی توانای بیرکردنەوە و وورىايى و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکــات یــان هەمیــشە لایــەنی ڕەشــی یــان(ســلبی - نەگــەتیفی) ڕووداوەکــان دەبینێــت ، نــەمانی ئومێــد و هیــوا بــە ئاینــدە و نــا ئومێــدبوون لــە چــاکبونەوە و لــەو باوەڕەدا دەبێت هیچ چارەسەرێك چاکی ناکاتەوە .

١٠- هــەروەها کەســەکە ئــارەزووی مــردن دەکــات و دەشــێ بــیری خۆکوشــتنی بەخەیاڵــدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

﴿ڕێــژەی خۆکوشــتن لــەو کەســانەی بەدەســت ئــەم نەخۆشــییەوە دەنــاڵن نزیکــەی(١٥٪)یــە" بەگــشتی لــە نێــوان ئــەو کەســانەی کــە خۆیان دەکــوژن لــە(٣٠٪-٧٠٪) خــەمۆکییان هەیــە﴾ بیرمــان نەچــێ ئــەم ڕێژانــە زیــاتر لــە ئــەوروپا و ئەمــەریکاوە وەرگــیراوە بــەلام لای خۆیــان بــەهۆی بتــەوی بــاوەڕی ئاینیــەوە تــاك کــەمتر پــەنا بــۆ خۆکــوژی دەبــات. بێگومــان ئــەم نیــشانانە یــان هەنــدێ لــەم نیــشانانە بەشــێوەیەك یــا بــە شــێوەیەکی تــر کاردەکەنــە ســەر ژیــانی تــاك لــەڕووی کۆمەلایــەتی و دەروونــی و کارکردنــەوە و دەشــێ شــێوازی ژیــانی تــاك بەتــەواوی بگــۆڕێ لــەمرۆڤێکی چوســت و چــالاك و خزمەت بەخشەوە ببێتە مرۆڤێکی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێت ئەوەش بزانین هەرکەسێك هەندێ لەم نیشانانەی هەبوو مانای ئەوە نییە نەخۆشی خەمۆکی هەیە بەڵکو بە پێی ڕابەری دەستنیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشییە عەقڵییەکان (Diagnostic and Statistical IV-TR) Manual of Mental Disorders دەبێ بەلایەنی کەمەوە پێنج یان زیاتر لەو نیشانانەی سەرەوەی هەبێ بۆ ماوەی زیاتر لە دووهەفتە و کاربکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و توانای کارکردن " هەروەها ئەم نیشانانە بەهۆی بەکار هێنانی دەرمان یان نەخۆشی ترەوە نەبێت وەکو کەمی چالاکی رژێنی پەریزادە (Hypothyroidism).

هەروەها دەبێت خەمۆکی لە هەندێ نەخۆشی تر جیا بکرێتەوە وەکو نەخۆشی پارکنسۆنیزم کەلە(٥٠٪-٧٥٪) خەمۆکیان هەیە هەروەها زۆرێك لەنەخۆشییە دەروونییەکان هەندێ لە نیشانەکانی خەمۆکیان لەگەڵدایە وەکو سکیتزۆفرینیا و دڵەراوکێ و واسواسی و پەشێوی پاش زەبر.

نیشانەکانی شادیبوون :

١- تاك هەست بە شادمانی دەکات و جوڵەی زۆر دەبێت زۆرجار بێ مەبەست یان بۆ هەندێ چالاکی کە پێویست ناکات .
٢- قسە زۆردەکات و دەنگی لە ئاسایی بەرزترە .
٣- لە رەفتارەکانیدا گوێ نادات بە دەوروبەرو پۆشاکی سەیرو رەنگاورەنگ لەبەردەکات و لەماوەیەکی کورتدا چەندجاری پۆشاکەکانی دەگۆڕێ بەبێ ئەوەی پێویست بکات.
٤- پارەیەکی زۆر خەرج دەکات و هەندی کەرەستەو پێداویستی دەکرێ کە پێویستی پێی نیە یان چەند دانەیەکی تری هەیە لە هەمان کەرەستە.
٥- ئارەزووی سێکسی زۆردەبێ دەشێ هەندێ رەفتاری دژە دابونەریت بە ئەنجام بگەیەنێ یان پەیوەندی هاوسەری دروست بکات یان خێزانی دووەم پێکەوە بنێ لەو ماوەیەدا هەندێ جار باوان و ئەندامانی تری خێزان هاندەر دەبن بۆ ئەم جۆرە بریارە بە بۆچوونی خۆیان ئەمە رێگە چارەیەکە بەلام لە راستیدا ئەم جۆرە بریارانە تەنها کێشەکان ئاڵۆزتر دەکات.
٦- بیرکردنەوەی خێرا دەبێت و کۆنترۆڵی خۆی پێناکری و لە هەموو بابەتێك دەدوێ و پێش ئەوەی بابەتێك تەواو بکات بابەتێکی تر دادەمەزرێنێ.

٧- زۆر بـــڕوای بـــەخۆی دەبـــێ و خـــۆی لـــە خـــەڵکی پـــێ گـــرنگترو بـــەتواناترە و هەنـــدێ جـــار وەکـــو کەســـێکی دینـــدار دەدوێ و واخـــۆی دەردەخـــات کـــە پـــەیامێکی پێیـــە دەبـــێ خـــەڵکانی تـــر شـــوێنی بکـــەون و هەنـــدی جـــار خـــۆی بـــە پێغەمبـــەر دەزانـــێ دەشـــێ لەوەش زیاتر بڕوات.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج:

١- یـــەك جەمـــسەری : نـــەخۆش تـــەنها توشـــی حاڵـــەتی خـــەمۆکی دەبێـــت و دەگەڕێتـــەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەڕێتەوە .

- خـــەمۆکی گـــەورە : (Major Depression) ئەگـــەر نەخۆشـــەکە پێـــنج یـــا زیاتر لە نیشانەکانی سەرەوەی هەبوو.
- دســـسایمیا : (Dysthymia) جـــۆرێکی خـــەمۆکی ســـوکە و نیـــشانەکانی دەبێـــت بەلایـــەنی کەمـــەوە بـــۆ مـــاوەی دوو ســـاڵ بـــەردەوام بێـــت و نیـــشانەکانی ناگاتـــە ئاســـتی خـــەمۆکی گـــەورە . ڕێـــژەی توشـــبون بـــەم جـــۆرە خەمۆکییـــە نزیکـــەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

٢- دووجەمسەری :(Bipolar)

- دووجەمـــسەری جـــۆری یەکـــەم : (Bipolar I disorder) لـــەم حاڵەتـــەدا مـــەزاجی نـــەخۆش لـــەنێوان شـــادی و خەمۆکیـــدا دەبێـــت هەنـــدێ جـــار توشـــی خـــەمۆکی دەبێـــت و هەنـــدێ جـــاری تـــر توشـــی شـــادی دەبێـــت " لەنێوانیانـــدا ماوەیـــەکیش ئاســـایی دەبێـــت و نیـــشانەی نەخۆشـــی تیـــا بـــەدی نـــاکرێ . ڕێـــژەی توشـــبوون ١٪ ە هـــەردوو ڕەگـــەز وەك یـــەك توشـــدەبن. زۆربـــەی کـــات لـــە ســـەرەتای بیـــستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.
- دووجەمـــسەری جـــۆری دووەم : (Bipolar II Disorder) مـــەزاجی نـــەخۆش لـــەنێوان خـــەمۆکی و شـــادییەکی کەمـــدا دەبێـــت و هەنـــدێ جـــاریش مـــەزاجی ئاســـاییە ، بـــەوە جیادەکرێتـــەوە لـــە جـــۆری یەکـــەم کـــە نـــەخۆش هـــیچ کـــاتێ ناگاتـــە شـــادی تـــەواوەتی . ڕێـــژەی توشـــبوون ٠،٥٪ دەبـــێ و ڕەگـــەزی مـــێ زیـــاتر توشـــدەبێ وەك لـــە نێر.
- سایکلۆســـیمیا : (Cyclothymia) مـــەزاجی نەخۆشـــەکە لـــەنێوان خەمۆکییـــەکی کـــەم و شـــادییەکی کەمـــدا دەبێـــت ، ڕێـــژەی توشـــبوون ١٪ ە مێینـــە برێـــك زیـــاتر لـــە نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

بـــە پێی پـــۆلێن کردنـــی جیهـــانی بـــۆ نەخۆشـــییەکان (ICD 10 International

Classification for Disease) خەمۆکی دەکرێت بە سێ جۆرەوە ناسان و مامناوەند و قورس بە پێی ژمارەی ئەو نیشانانەی هەیەتی بێگومان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆرێت .

چارەسەرکردن (Treatment) :

١- بەشێکی زۆر لە حاڵەتەکان دەتوانرێت لە دەرەوەی نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت لە رێی پێدانی دەرمانی تایبەت بە نەخۆشی خەمۆکی وەکو تۆفرانیل و ئەنەفرانیل یان فلوکستین و سیتالۆپرام ..... هتد.

٢- چارەسەرکردنی دەروونی لەرێی چارەسازی دەروونییەوە.

٣- چارەسەرکردنی کۆمەڵایەتی لەرێی توێژەری کۆمەڵایەتییەوە .

٤- خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە. چارەسەرکردنی بەرێگاکانی سەرەوە لەگەڵ کردنی کاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك کەهەبێت .

٥- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لەژێر بەنجی گشتیدا " هەفتەی دوو بۆ سێ جار بەتایبەتی لەو کەسانەی کە خەمۆکییەکەیان توندە و نیشانەکانی سایکۆسیان هەیەو سوود لە دەرمان وەرناگرن و هەوڵی خۆکوشتن دەدەن و خواردن ناخۆن . تەزووی کارەبا بەیەکێك لە چارەسەرە گرنگەکان دادەنرێت و رێژەی کاریگەری لە ٢٠٪ زیاترە لە بەکارهێنانی دەرمان.

٦- بێگومان بەکارهێنانی هەر رێگا چارەیەك بە پێی تایبەتمەندی حاڵەتەکەیە و بەکارهێنانی زیاتر لە رێگاچارەیەك کاریگەرترە لە تەنها رێگایەك.

٧- سەبارەت بە شادی دەرمانی دژە سایکۆس بەکاردەهێنرێت هەروەها دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج و هەندێ دەرمان و رێگاچارەی تر بە پێی پێویستی نەخۆشەکە.

٨- بەکارهێنانی دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو تگریتۆل و دیپاکین .

ئایندەی نەخۆش (Prognosis) :

خەمۆکی : گەرچارەسەری گونجاویان بۆ بکرێت ئەوا(٥٠٪)یان لەماوەی کەمتر لەساڵێکدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشی یەکە بەم شێوازەیە :

١- ١٢٥٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی شەش مانگدا پاش چاك بونەوە.

٢- ٣٠٪-٥٠٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی دوو ساڵدا .

٣- ٥٠٪-٧٠٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی پێنج ساڵدا.

بەشێوەیەکی گشتی هەتا ماوەی نێوان سەرهەڵدانەوەیەك و سەرهەڵدانەوەیەکی تر کەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەکە زیاتر دەبێت و نەخۆشەکە زیاتر نائارام دەبێت .

هەتاکو حاڵەتەکە ئاسان بێت و نیشانەکانی سایکۆسزی لەگەڵدا نەبێت و ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە ئەوە ئایندەی نەخۆشەکە باشترە " باری خێزانی و هاوکاری هاوڕێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەرچاك بوونەوەو سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە .

زۆر بەکەمی رودەدات تاکیك تەنها حاڵەتی شادی هەبێت بەڵکو زۆربەی جار خەمۆکی لەگەڵدایە گەر تەنها حاڵەتی شادیشی هەبێت هەر بە حاڵەتی پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری ناودەبرێت بە بەکارهێنانی دەرمان لە ماوەیی کەمتر لە ٣ مانگدا چاکدەبنەوە بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی زۆرە و دەبێ چارەسەر بەکاربێنێ بۆ ماوەی پێویست و لەلایەن پزیشکەوە کاتی راگرتنی دەرمان دیاری دەکرێت.

بەشی پێنجەم:

سکیزۆفرینیا

سکیزۆفرینیـــا

Schizophrenia

ئـەو نەخۆشـیەی لـە سـەرجەم نەخۆشـیەکانی تـر زیـاتر گفتوگـۆ هەڵـدەگرێ و تـاکو ئێـستا دەیـەها پـەرتوك لەمـەر ئـەم نەخۆشـیە نوسـراوە زانایـان زیـاتر لـە بۆچـونێکیان هەیـە لەمـەر ئـەم نەخۆشـیە. مێـژوی ئـەم نەخۆشـیە پـێ دەچـێ هێنـدەی مێـژووی مرۆڤایـەتی کـۆن بێـت کـۆنترین نوسـراو کـەباس لـەم نەخۆشیە بکـات نوسـراوێکی هیندیـە مێژوەکـەی بـۆ ١٤٠٠ سـاڵ پـێش زایـن دەگەڕێتـەوە. بـەڵام بـەم شـێوەیەی کـە ئێـستا هەیـە بـۆ یەکـەم جـار زانـای ئـەڵمانی ئـەمیل کـرپلن لـە سـاڵی (١٩٨٦ز) بـاس لـە کۆمـەڵێك نـەخۆش دەکـات کـە نیـشانەکانیان وەك ئـەم حاڵەتـە وایـەو نـاوی حاڵەتەکـە دەنـێ (خەلەفانـدنی پـێش وەخـت) ، پاشـان لـە سـاڵی (١٩١١ز) پزیـشکی سویـسری یـوگن بلولەر بۆ یەکەم جار زاراوەی سکیزۆفرینیا بەکار دێنێ.

سـکیزۆفرینیا یەکێکـە لـە نەخۆشـیە دەرونیـەکان کـە کۆمـەڵێك نیـشانەی پۆزەتیـف و نیگـەتیفی هەیـە ، پۆزەتیفـەکان وەکـو (وەهـم و هەڵوەسـە) نەگەتیفـەکان وەکـو (قسەنەکردن، کەمی چالاکی کۆمەڵایەتی).

هۆکاری توشبوون بە سکیزۆفینیا :

١- بۆمـاوە: نکـوڵی لـەوە نـاکرێ کـە بۆمـاوە بـە هۆکـارێکی گـرنگ دادەنرێـت لـە نەخۆشـیە دەرونیەکانـدا رێـژەی ئاسـایی توشـبوون نزیکـەی ١٪ دەبێـت ، بـەڵام گـەر یـەکێك لـە ئەنـدامانی خێـزان ئـەم حاڵەتـەی هـەبێ ئەگـەری توشـبوونی ئەنـدامانی تـر زیـاد دەکـات بـەڵام توشـبوون حـەتمی نیـە . بـۆ نمونـە گـەر یـەکێك لـە بـاوان حاڵـەتی سـکیزۆفرینیای هـەبێ ئەگـەری توشـبوونی منداڵـەکانی لـە نێـوان ١٧٪-٢٠٪ دەبـێ گـەر هـەردوو بـاوان هـەیان بێـت ئەگەرەکـە بـۆ ٣٠٪ - ٤٠٪ بەرزدەبێتـەوە ، گـەر خوشـك یـان بـرا هـەبێت ئەگەرەکـە بـۆ ئەنـدامانی تـر نزیکـەی ١٤٪ دەبێـت ، بـۆ دوانـەی لێکـچوو گـەر یـەکێکیان حاڵەتەکـەی هـەبێت ئەگـەری توشـبوونی دووەمیـان لـە نێـوان ٤٠٪- ٦٠٪ دەبێـت. ❋ ئـەم رێژانـەی سـەرەوە رێژەیـەکی جـێگیر نیـە و بـە پێی توێژینـەوەکان دەگـۆڕێ زیـاتر لـە

توێژینەوەیەك هەیە برێك زیاتر یان كەمتر لەم ڕێژانەیان بەدی كردووە﴾.

٢- تەمــەن: زۆربــەی حاڵەتــەكان لــە تەمــەنی هەرزەكاریــدا ســەرهەڵدەدەن بــەڵام هەنــدێ جــۆری ســكیزۆفرینیا هەیــە لــە تەمــەنێكی دواتــر ســەرهەڵدەدات و ئەگــەری ڕوودانیــشی لــە منداڵیــدا نــامۆ نیــە. لــە نێرینــەدا پــێش مێینــە ڕوودەدات بــە پێچەوانەی تەنگژەكانی مەزاج.

٣- كەســێتی و پێــك هاتــەی جەســتەیی: زیــاتر لــەو كەســێتیانەدا ڕوودەدات كــە بــەوە جیادەكرێنــەوە نــاوەكین و هەســتەوەرن و لــە ڕووی كۆمەڵایەتیــەوە ســستن بــەڵام ئەگەری ڕوودانی لە هەموو جۆرەكانی كەسێتیدا هەیە.

ســەبارەت بــە پێكهاتــەی جەســتە ئەوانــەی لاوازن و زەعــیفن زیــاتر توشــدەبن وەك لەوانــەی خــڕو قەڵــەون بــەڵام ئەمــە مانــای ڕوونــەدانی ئــەم حاڵەتــە نیــە لەوانــەی جەستەیان پڕە.

٤- هۆكــاری كیمیــای ژیــانی: گۆڕانكــاری لــە ئاســتی وەرگرەكــانی مێــشك دەتــوانین گرنگترین گۆڕانكارییەكان لەم چەند خاڵەدا كۆبكەینەوە.

- بەرزبونــەوەی ئاســتی دۆپــامین كــە دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی نیــشانەكانی هەڵوەســە و وەهــم بۆیــە یــەكێك لــە ڕێگــە چــارەكان بــەكارهێنانی دەرمــانی دژەسایكۆسسە كە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەم وەرگرە.

ئــەوەی پاڵپــشتی ئــەم بــۆ چــوونە دەكــات ئەوەیــە هەنــدێ پێكهاتــە هەیــە وەكــو (LSD) كــە دەبێتــە هــۆی چــالاك كردنــی دۆپــامین یــان لــە كارخــستنی كــاری دەرمانــەكانی دژەسایكۆســس بۆیــە دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی هەڵوەســە بــەڵام ئــەم ڕاســتیە ناتوانێــت ڕاڤــەی ســەرجەم نیــشانەكانی ســكیزۆفرینیا بكــات چــونكە گــەر زۆرچــالاكی دۆپــامین ڕاڤــەی هەنــدێ نیــشانە بكــات ئــەوا هەنــدێ نیــشانەی تــر هەیــە بەتایبــەتی نێگەتیڤــەكان ناتوانرێــت بــەم ڕاســتیە ڕاڤــە بكرێــت. چــونكە گــەر زۆر چــالاكی دۆپــامین نیــشانە موجەبــەكان بێــت كەواتــە نیــشانە ســاڵبیەكان دەبێــت بــە كــەم چــالاكی ڕاڤــەبكرێت واتــە لەكاتێكــدا دەرمانــەكانی دژەسایكۆســس دەدەیــن بــە نــەخۆش دەبــێ حاڵەكــەی خراپتربێــت (مەبەســتمان نیــشانە ســاڵبیەكانە) بــەڵام دەبیــنین هەنــدێ نــەخۆش چــاكدەبێتەوە بــەو دەرمانانــە، ئەمــەش ئــەو ڕاســتیە دەســەلمێنێ هــیچ تیۆرێــك

نـــاتوانێ ڕاڤـــەی ســـەرجەم نیـــشانەكانی ســـكیزۆفرینیا بكـــات .بۆیـــە ڕۆڵـــی وەرگرەكـــان تـــر و تیۆریـــەكانی تـــر گرنگـــی خـــۆی هەیـــە، ڕەنگـــە ئەمـــە ڕاســـتیەكی تـــر بخاتـــە ڕوو كـــە هـــیچ نەخۆشـــێكی ســـكیزۆفرینیا ســـــەرجەم نیـــــشانەكانی نیـــــە و دەرمانـــــەكانی چارەســـــەریش سەرجەم نیشانەكان چارەسەر ناكەن.

- زیادبوونی چالاكی نۆرئەدرینالین .
- ســـیرۆتۆنین : زیـــادبونی ئاســـتی ســـیرۆتۆنین لـــە ســـكیزۆفرینیای درێژخایەنـــدا ، دابەزینی ئاستی لە حاڵەتی پارانۆید و سكیزۆفرینیای كورتخایەن.
- گۆڕانكـــاری لـــە ئاســـتی گابـــا (گامـــا ئـــەمینۆ بیوتاریـــك ئەســـید): لـــە ســـەرەتای حاڵەتەكەدا ئاستێكی نزم پاشان بەرزبونەوەی ئاستەكەی.
- هـــەروەها گۆڕانكـــاری لـــە ئاســـتی پرۆســـتاگلاندین و ج پـــرۆتین و ئەســـیتایل كـــۆلین و فۆسفەتیدیل كۆلین و فۆسفەتیدیل سیرین و فۆسفەتیدیل ئیسانۆلامین.

٥- بـــەرواری لـــە دایكبـــوون: ئەوانـــەی لـــە زســـتان و ســـەرەتای بـــەهاردا لـــەدایك دەبـــن ئەگـــەری توشـــبونیان زیـــاترە بـــە ســـكیزۆفرینیا بـــەهۆی هەنـــدێ هـــەوكردنی ڤایرەسیەوە وەكو ڤیرەسی كەمی بەرگری و ئیپشتیان بار ڤایرەس .

٦- ئاســـتی بـــەرگری: تێبینـــی كـــراوە ئاســـتی ئیمیونۆگلـــوبینی (جـــی و ئـــیئم و ئـــەی) زیاد دەكات لە كەسانی سكیزۆفرینیا.

٧- پێكهاتـــەی مێـــشك: هەنـــدێ توێژینـــەوە ئامـــاژە بـــەوە دەدەن كـــە نیـــشانە نەگەتیڤـــەكان پەیوەنـــدیان بـــە پوكانـــەوەی هەنـــدێ بەشـــی مێـــشكەوە هەیـــە بـــە تایبـــەتی بەشـــی پێـــشەوەو ســـەرەوەی مێـــشك. بـــە پێـــی ئـــەو توێژینەوانـــەی لەســـەر مێـــشكی ئەوانـــە كـــراوە كـــە ســـكیزۆفرینیایان هەیـــە پـــاش مردنیـــان دەركـــەوتووە كـــە قـــەبارەی مێـــشكیان بـــچوكترە، زیـــادبونی قـــەبارەی بۆشـــاییەكانی مێـــشك، لـــە دەستدانی هەندێ خانەی مێشك.

٨- پەیوەنـــدی خێزانـــی: پەیوەنـــدی خێزانـــی كاریگـــەری ئاشـــكرای هەیـــە لەســـەر ســـەرهەڵدان و ئاینـــدەی ســـكیزۆفرینیا تێبینـــی كـــراوە ئـــەو خێزانانـــەی ئاســـتێكی بـــەرزیان هەیـــە لـــە دەربڕینـــی ســـۆز (زۆر ڕەخنـــەگرتن، زۆربایەخـــدان بـــە نـــەخۆش ڕێگەنـــەدان بـــە هـــیچ ئازادیـــەك) ئەگـــەری ســـەرهەڵدانەوەی ســـكیزۆفرینیا چـــوار

هیندەی ئەو خێزانانە دەبێت کە ئاستێکی نزمیان هەیە لە دەربڕینی سۆز.

٩- ئاستی ئابووری: لە وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا تێبینی کراوە ئەوانەی سکیزۆفرینیایان هەیە زیاتر لە ئاستێکی ئابووری نزمدان ڕەنگە هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەهۆی کارنەکردن و دابرانی کۆمەڵایەتیەوە ئاستی ئابوریان دادەبەزێ نەك هەر لە سەرەتاوە ئاستی ئابووریان نزم بێت. بەڵام لە هیندستان تێبنی کراوە لە ئاستە بەرزەکاندا سکیزۆفرینیا هەیە.

پۆلین کردنی سکیزۆفرینیا:

لە نێوان هەردوو سستمی ئەمەریکی و ئەوروپی برێك جیاوازی هەیە لە پۆلینکردندا بە پشت بەستن بە سستمی ئەمەریمی سکیزۆفرینیا دەکرێت بەم جۆرانەوە:

١- کەتەتۆنیا: دەکرێت بە دوو جۆرەوە

أ- کەتەتۆنیای بە تەختەبوون: ئەم جۆرە زیاتر بەوە جیادەکرێتەوە کە تاك گرفتی لە بواری جوڵەدا هەیەو جەستەی وەك تەختەی لێدێت ، دەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ لە یەك باردا بمێنێتەوە هەندێ جار ئەو بارە بارێکی زۆر نائاساییە یان پێویست ناکات بەو جۆرە بێت بۆ نمونە گەر داوا لەهەرکەسێ بکەیت برێك دەستی بەرزکاتەوە بۆ ئەوەی لێدانی دڵی بگریت پاش ئەوەی کارەکەت تەواو کرد بەبێ ئەوەی بەکەسەکە بڵێیتەوە دەستی دادەگرێت و دەیخاتەوە باری پێشووی بەڵام گەر کەسێك ئەم بارەی هەبێت پاش تەواوبونی کارەکە دەشێت بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێ جار چەند کاژێك لەو بارەدا دەستی بهێڵێتەوە. یان بەبێ ئەوەی پێویست بکات ماوەیەکی زۆر لەسەر پێ رادەوەستی جا شوێنەکە گونجاوێت یان نەگونجاو. ئەم بارە پێی دەڵێن بە مۆم بوون چونکە کەسەکە وەك مۆمی لێدێت و دەتوانیت لەو بارەی ئارەزوو دەکەیت پەلەکانی بوەستێنیت بەبێ ئەوەی بەرەنگاریت بکات.

ب- کەتەتۆنیای ماخۆلان (بێ ئۆقرەیی) (catatonic excitement): لەم بارەدا نەخۆش ئۆقرە ناگرێ لە هاتوچۆی بەردەوامدایە بەبێ مەبەست ، جا لە

ماڵدا بێت یان لە دەرەوە هەست بە ماندوێتی ناکات.

٢- پارانۆیـــا : (paranoid): لـــەم بـــارەدا نـــەخۆش زیـــاتر نیـــشانەکانی وەهمـــی هەیـــە بـــۆ نمونـــە وا دەزانـــێ کەســـێ یـــان کەســـانێك هـــەن دەیانـــەوێ زیـــانی پـــێ بگەیـــەنن یـــان چـــاودێری دەکـــەن دەشـــێ ئـــەو کەســـە یـــان کەســـانە کەســـە نزیکـــەکانی خـــۆی بـــن ، هەنـــدێ جـــار گومـــان پەیـــدا دەکـــات لـــە هاوســـەرەکەی یـــان لـــە خوشـــك دایکـــی بـــەردەوام لـــە مـــشتومڕدایە لەگـــەڵیان بـــەوەی داوێـــن پیـــسن و خیانـــەت دەکـــەن ، لـــە هەنـــدێ بـــاری تـــردا خـــۆی بـــە کەســـێکی گـــەورە دەزانـــێ هەنـــدێجار بانگەشـــەی پێغەمبەرایـــەتی دەکـــات یـــان واخـــۆی دەردەخـــات لـــە هـــەموو بوارەکـــانی ژیانـــدا بـــە توانایـــە و خـــۆی بـــە مامۆســـتا ، پزیـــشك ، پـــارێزەر، سیاســـی ...... هتـــد دەزانـــێ. جۆرەکـــانی وەهـــم زۆرن دەشـــێ نـــەخۆش جۆرێـــك یـــان زیـــاتری هـــەبێت. دەشـــێ لەگەڵیدا هەڵوەسەی بیستنی هەبێت.

٣- جـــۆری نارێـــك (disorganized type): ئـــەم بـــارە بـــەوە جیادەکرێتـــەوە کـــە نەگونجانـــدی ناخـــاوتن. نـــەگونجانی یـــان نەشـــیاوی ڕەفتـــار. نەشـــیاوی وەڵام دانـــەوەی بـــۆ ڕووداوەکـــان (لـــەکاتی باســـکردنی ڕوداوی خۆشـــدا دەشـــێ دڵتـــەنگ بێـــت یان لە کاتی ڕوداوی ناخۆشدا دەشی زەردەخەنە بیگرێ).

٤- دیـــاری نـــەکراو :(undifferentiated): نـــەخۆش بـــڕی پێویـــست لـــە نیـــشانەی هەیـــە تـــا بلـــێین ســـکیزۆفرینیایە بـــەڵام لـــە هـــیچ کـــام لەوانـــەی ســـەرەوە ناچـــێ بۆیـــە لە هیچ خانەیەکدا جێی نابێتەوە.

٥- ســـکیزۆفرینیای مـــاوە: (residual): لـــەم جـــۆرەدا نـــەخۆش نـــە بەتـــەواوی چـــاك بۆتـــەوە ، نـــە نیـــشانەکانی بەشـــی ئـــەوە دەکـــات بـــوترێ ســـکیزۆفرینیای هەیـــە . نـــەخۆش هەنـــدێ نیـــشانەی وەهـــم یـــان هەڵوەســـەی هەیـــە بـــەڵام هەســـت بـــە نائاســـایی ئەم بارە دەکات لە دەوروبەر دانابرێت دەتوانێت ژیانی خۆی بەسەربەرێت .

نیشانەکانی سکیزۆفرینیا :

نیـــشانەکانی ســـکیزۆفرینیا لـــە نەخۆشـــێکەوە بـــۆ نەخۆشـــێکی تـــر دەگـــۆڕێ بەشێوەیەکی سەرەکی دەتوانین بلێین کۆمەڵە نیشانەیەك هەیە لەوانە :

١- تەنگـــژەکانی هـــزر: ئـــەم گروپـــە بـــە کۆمەڵـــە نیـــشانەیەکی زۆر گـــرنگ دادەنـــرێ بـــۆ

ناسینەوەی سکیزۆفینیا.

أ- ئاڵۆزی بیرکردنەوە: لێرەدا تاك بیرەکانی تێکەڵ و چڕە، سەرەتای هەیە بەڵام کۆتاییەکەی روون نیە وەکو دەرگایەك وایە لە پشتەوەی هیچ نەبێ.

ب- نەبوونی پەیوەندی لەنێوان ڕستەکاندا: لێرەدا گوێگر لە پەیڤەکانی نەخۆش تێناگات ڕستەکانی بکەری هەیە بەبێ فرمان یان نیهادی هەیە بەبێ گوزارە واتە پێکهاتەی ڕستەکانی لەرووی ڕێزمانەوە تەواو نیە.

ت- پەرتەوازەیی: ئەم زاراوەیە کاتێك بەکاردەهێنرێ کە نەخۆش نەتوانێت پەیوەندیە سادەکانی بیرۆکەیەك پێکەوە ببەستێ.

پ- نەگونجان یان پێچەوانە: لەم بارەدا تاك باس لە رووداوێکی ناخۆش دەکات بەڵام لەگەڵیدا پێدەکەنێ یان بە پێچەوانەوە.

ج- وەستانی بیر: لەم بارەدا تاك بیری دەوەستێ و ناتوانێ بەردەوام بێت لە قسەکانی و پاش وەستانێك لە بابەتێکی نوێ دەدوێت، ئەم بارە بە خواستی تاك روونادات واتە خۆی بەرپرسیارنیە لەم بارە هەرچەندە هەندێجار هەوڵ دەدات ڕاڤەی بۆ بدۆزێتەوە.

ح- لادان: دەشێ تاك لە بیرکردنەوەیدا لە ڕێرەوی سەرەکی بیرەکانی لابدات بەڵام بەبێ وەستان.

خ- لاوازی (هەژاری بیرکردنەوە): لەم بارەدا تاك تەنها باس لە چەند بابەتێکی دیاری کراو دەکات و چەندبارە و چەندبارەی دەکاتەوە، کاڵ وکرچی بە ناوەرۆکەکانیانەوە دیارە.

د- بیرکردنەوەی سەرەتایی: لەم بارەدا تاك ناتوانێ ڕاڤەی پەندەکان بکات تەنها لە مانا روکەشەکانی بابەتەکان تێدەگات بۆ نمونە گەر پێی بلێی ﴿ئەوەیماڵەکەی لە شوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی خەڵکی﴾ لە وەڵامدا دەڵێ تاکو نەشکێت.کاتێك دەڵێی مەبەستمکان چیە لەوەی ﴿پەنجەکانی دەست وەك یەك نیە﴾ دەڵێ هەندێکیان گەورەو هەندێکیان بچوك یان هەندێکیان ئەستور ئەوانی تر باریك.

٢- گرفت لە پێکهاتەی (ناوەرۆکی) بیرەکاندا: گرنگترین جیاکەرەوە تاك لەو

باوەڕەدایـــە کەسـێك یـــان کەســـانێك هـــەن چـــاودێری دەکـــەن یـــان دەیانـــەوێ زیـــانی پـــێ بگەیـــەنن یـــان بیکـــوژن ، وەهەمـــی گومـــان و خیانـــەت بەرامبـــەر بـــە ئەنـــدامانی خێـــزان و هاوســـەرەکەی لـــە زوربـــەی کاتەکانـــدا وەهەمـــەکان بێمانـــان و پێکـــەوە نـــاگونجێن دەشـــێ لـــە هەنـــدێ حاڵەتـــدا وەهەمـــەکان پێکـــەوە گـــرێ بـــدات و هاوســـۆزیەك لـــە نێـــوان وەهەمەکانـــدا هـــەبێت . نـــەبوونی وەهـــم مانـــای نـــەبوونی ســـکیزۆفرینیا نیـــە . گـــەر وەهەمـــی ســـستمی واتـــە پێکـــەوە بەســـتراو هـــەبوو بـــەبێ بـــوونی هـــیچ نیشـــانەیەکی تـــر وبـــەبێ بـــوونی گرفـــت لـــە کەســـێتی تاکـــدا حاڵەتەکـــە بـــە ســـکیزۆفرینیا دانانرێـــت بـــەڵکو بـــە حاڵـــەتی وەهـــم دادەنرێـــت.﴿وەهـــم بـــاوەڕێکی هەڵـــەی چەقبەســـتووە کـــە لـــە دەرەوەی ژینگـــەی تاکـــە واتـــە کەســـانی دەوروبـــەری هـــەمان باوەڕیـــان نیـــە و ئـــەو باوەڕەی لەگەڵ کۆمەڵگەکەیدا ناگونجێ﴾.

٣- تەنگـــژەی دەرککـــردن: دەرککـــردن دەروازەیەکـــە بـــۆ بـــیر(هـــزر) ، لـــەم بـــارەدا تـــاك هەڵوســـەی دەبێـــت واتـــە دەرك بـــە هەنـــدێ شـــت دەکـــات لـــە رێـــی هەســـتەکانیەوە بـــەبێ بـــوونی شـــتەکان ، بـــۆ نمونـــە گوێبیـــستی دەنـــگ دەبـــێ بـــەبێ بـــوونی دەنـــگ دەشـــێ دەنگـــەکان بـــە شـــێوەی فرمـــان بـــن و ئـــەرکێکی بەســـەردا بـــسەپێنن خـــراپ بێـــت یـــان بـــاش ، هـــەتا دەنگـــەکان هـــی کەســـێکی نزیـــك و خۆشەویـــست بێـــت ئەگـــەری گوێڕایـــەڵی زیـــاترە هەرچـــەندە فرمانـــەکانیش خـــراپ بـــن بۆیـــە مەترســـی ئـــەوەی هەیـــە تـــاك زیـــان بـــەخۆی یـــان چـــواردەوری بگەیـــەنێت. لـــە هەنـــدێ بـــاری تـــردا دەنگـــەکان شـــوێنکەوتەیی دەبـــن وەکـــو ئـــەوەی دەڵـــێن: فلانـــە کـــاری کـــرد، ئـــەوەتا پێدەکـــەنێ، خەریکـــە نـــان دەخوات،گاڵتـــەی پـــێ دەکـــەکارەکانی بـــە بـــێ نـــرخ هەڵدەسەنگێنن ...... هتد.

دەشـــێ هەڵوســـەی بیـــنین یـــان بەرکـــەوتن یـــان بـــۆنکردن یـــان تـــامکردن روبـــدات بـــەلام بـــە برێکـــی کـــەمتر﴿ هـــەر چـــەندە لـــە پەرتوکـــە زانـــستیەکاندا بـــاس لـــەوە دەکـــات ئەگـــەری روودانـــی هەڵوســـەی بیـــنین لـــە ســـکیزۆفرینیادا زۆر کەمـــە بـــەلام ئـــەوەی مـــن تێبینـــیم کـــردووە لەســـەر ئەوانـــەی نەخۆشـــی ســـکیزۆفرینیایان هەیـــە ئـــەم جـــۆرە هەڵوســـەیە گـــەر زۆر نەبێت کەم نیە﴾.

٤- گرفتـــی مولکـــداری بیرەکـــان: هەنـــدێ تـــاك لـــەو باوەڕەدایـــە کـــە ئـــەو بیرانـــەی

هەیەتی هی خۆی نیە بەڵکو هی کەسانی ترەو لە مێشکیدا چێنراوە ، یان لەو باوەڕەدایە بیروبۆچوونەکانی لە لایەن کەسان و دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە دزراوە و پەخش دەکرێ.

٥- گرفتی سۆزداری: تاك بەوە جیادەکرێتە کە لە رووی کۆمەڵایەتیەوە ستەو حەز بە تێکەڵی کۆمەڵ ناکات و تەنانەت پەیوەندیەکی سارد لە نێوان پزیشك و نەخۆشدا دەبێت پێچەوانەی حاڵەتەکانی تر کە پەیوەندیەکی گەرم وگورە .

لەسەرەتای حاڵەتەکەدا نەخۆش زۆرجار ناتوانێ وەسفی حاڵەتی سۆزداری خۆی بکات باس لەوە دەکات لە هەمان کاتدا هەمان تاکی خۆشدەوێ و رقیشی لێیەتی .

ناجێگیری پەیوەندی بە دەوروبەرەوە و گۆڕانکاری لەو پەیوەندیە بە ئاڕاستەی پێچەوانە بەبێ بوونی هۆکارێکی ئاشکرا.

نەگونجانی سیماکانی روخساری لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کە تێیدایە بۆ نمونە دەشێ لە پرسەدا پێبکەنێ یان زەردەخە بکات بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان لە کەشێکی پڕ شادیدا ماتەمینی دایگرێ.

٦- گرفتی ئیرادە و جوڵە و فرمان: بێگومان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی هەر کارێك پێویستمان بە بڕیاردان هەیە ، یەکێك لە نیشانەکانی سکیزۆفرینیا نەبوونی ئیرادەیە، وەکو ئەوەی خوێندکارێك چەند ساڵێك لە تەمەنی خۆی دەفەوتێنێ بۆ ئەوەی قۆناغی شەشی ئامادەیی تەواو کات بەڵام خشتەیەکی وانە خوێندنی خەیاڵی بۆ خۆی داناوە بە هیچ جۆرێ بۆی پەیرەو ناکرێ ، ساڵ بە ساڵ برگەی زیاتر و زیاتر بۆ وانە خوێندنەکەی زیاد دەکات بەڵام بێ هودە تا لە کۆتاییدا بۆت دەردەکەوێ نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەیە.

جۆرێکی تر لەنەمانی ئیرادە نەخۆش گوێرایەڵی تەواو نیشان دەدات بۆ هەرفرمانێ کە پێی بسپێرن هەرچەندە پێپاسا و سەیریش بێت. یان پێچەوانەی فرمانەکان کاردەکات پێی دەڵێن نەگەتیڤیزم.

هەندێجار جەستەی وەك مۆمی لێدێت و پشکنەر دەتوانێت بە ئارەزوی خۆی چۆن بیەوێت پەلەکانی ڕاگرێت. (Waxy flexibility) هەندێجار ئەم رەقبوونە دەگاتە ئاستێ بەستن پێی دەڵێن لە هۆشخۆچوون.

هەندێجار ووشەی بیستراو چەندبارە دەکاتەوە بەبێ هیچ هۆیەك بەبێ ماندوو بوون (echolalia) . یان ڕەفتاری بینراو چەندبارە دەکاتەوە ڕەفتاری پزیشك بێت یان کەسێکی تر.(echopraxia).

٧- هەندێ نیشانەی گشتی: تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابرنی لە کۆمەڵ و نەتوانینی بەردەوام بوون لە کارو پیشەو گرفت لە پەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بێ هۆ ،ڕەفتاری نەشیاو و نابەجێ کە لەگەڵ تایبە تمەندیەکانی کەسێتی ئەودا ناگونجێ.

گوێنەدان بە پاك و خاوێنی و خۆ ڕێکخستن (گەر پیاو بێت ریش نەتاشین بۆ مێینە قژ دانەهێنان و خۆ جوان نەکردن بۆ هەردووکیان خۆنەشتن و خۆ نەگۆڕین).

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نیە لە هەمان کاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێ بەڵام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی سکیزۆفرینیا نەخۆشیەکی درێژ خایەنە دەشێ لە ماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان بەدەربکەون و مەرج نیە هەموو جارێ هەمان نیشانەی هەبێ بەڵکو لە جارێکەوە بۆ جارێکی تر نیشانەکان دەگۆڕێ ڕەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشوی هەبێ بە هەندێ نیشانەی زیاترەوە یان نەمانی هەندێ نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی تر.

مەرجەکانی دەست نیشان کردن:

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك ئەم مەرجانەی خوارەوەی هەبێت تاکو بڵێین سکیزۆفرینیای هەیە

١- لایەنی کەم دووان لەمانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر:

- هەڵوەسە.
- وەهم.
- ڕەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون.
- قسەی نارێك و نەشیاو.
- بوونی نیشانە نەگەتیفەکان وەکو دابرانی کۆمەڵایەتی ، نەتوانینی دەربرنی شادی، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی بیر ، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی ئاخاوتن.

تەنها یەکێك لەوانەی سەرەوە بەسە گەر وەهمەکە بازاڕی بوو یان هەڵوەسەکە لەو جۆرە بوو کە فرمان بدات بەسەر تاکدا لە رووی سلوکی یان لە بیرکردنەوەدا یان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەکتر بوون.

١- ئەم نیشانانە بە ئاشکرا کار بکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی .

٢- ئەم نیشانانە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێ گەر بەشێوەیەکی لاوازیش بێت.

٣- هۆکاری ئەم نیشانانە نەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان مادەهۆشبەکان.

٤- نیشانەکانی پەشێوی مەزاج یان سکیزۆی مەزاجی (schizoaffective disorder)جیابکرێتەوە واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

تێبینی: گەر ئەم نیشانانە مانگێك کەمتری خایاند پێی دەوترێ سایکۆسی کورتخایەن ، گەر لە نێوان مانگێك بۆ شەش مانگی خایاند پێی دەڵێن پەشێوی سکیزۆفرینیفۆرم (سکیزۆی بچوك) گەر شەش مانگ زیاتر بخایەنێت پێی دەڵێن سکیزۆفرینیا.

چارەسەرکردن:

وەك چۆن لێدوان لەمەر سکیزۆفرینیا کارێکی ئاسان نیە چارەسەرکردنیشی نەك کارێکی ئاسان نیە بەڵکو کارێکی گرانە پێویستی بە هاوکاری پتەوی نێوان پزیشك و خێزانی نەخۆش و چارەسازی دەروونی و توێژەری کۆمەڵایەتی و بەڕێوەبەری حاڵەت و دەرمانی باش و پزیشکی شارەزا هەیە.

١- چارەسەری ڕێگری: بەوەی ژنهێنان و پێکهێنانی هاوسەرگیری لە نێوان کەسانی سکیزۆفرینیادا کەم بکرێتەوە گەر ژیانی هاوسەریشی پێکهێنابوو سنووردارکردنی منداڵبوون .

٢- بەکارهێنانی دەرمان: بە تایبەتی دەرمانەکانی دژەسایکۆس و هەندێجار دەرمانەکانی دژەدڵەراوکێ و زۆرجار وا پێویست دەکات دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاجیش بەکاربهێنین. بیرمان نەچێ دەبێ کەمترین بڕو باشترین جۆر و ناوبەناو بەکاریبهێنین تاکو کەمترین کاریگەری لابەلایی ڕوویدات.

٣- چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا : یەکێکی تر لەو چارەسەرانەی بەکاردەهێنرێ بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا تەزووی کارەبایە ، دیارە بەکارهێنانی ئەم رێگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بە نەخۆش نەبۆ ترساندنێتی (بەداخەوە هەندێ خێزان و کارمەند و پزیشك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێنن گەر فلانە کار نەکەی کارەبات بۆ دەکەین گەر وا بلێی کارەبات بۆ دەکەین) لە ڕاستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش وکەس وکاری بەکاردێت لەو کاتانەی نەخۆش مەترسی ئەوەی هەیە زیان بە خۆی یان کەس وکاری بگەیەنێت. سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمان حاڵەتەکەی بەردەوامی هەیە، ناتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان ڕازی نابێت دەرمان بەکاربهێنێت.

لە حاڵەتی سکیزۆفرینیادا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکاردێت کە هاوشانە لەگەڵ خەمۆکیەکی توند ، سکیزۆفرینیای بە تەختەبوون (catatonia) .

لە زوربەی کاتدا بەکارهێنانی تەزووی کارەبا زیانی کەمترە لە بەکارهێنانی دەرمان بە بڕێکی زۆر.

١- چارەسەری دەرونی : پاڵپشتی دەرونی هاوشان لەگەڵ ڕاهێنانەومو چارەسەری کیمیاوی دا سودی زۆری هەیە ، بەکارهێنانی چارەسەری دەرونی چڕو قوڵ بۆ ماوەی درێژ خایەن دەرکەوتووە لە هەندێ حاڵەتدا سوودی زۆری هەیە بەلام کاتێکی زۆری دەوێ و پارەیەکی زۆر و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەکان پیادەبکرێت. سەبارەت بە شیکردنەوەی دەرونی (ئاخاوتنی ئازاد) نەك تەنها سودی نیە بەڵکو دەشێ زیان بە نەخۆش بگەیەنێت.

٢- کۆمەڵگەی چارەسەری: لەم بارەدا تاك دەگوێزرێتەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی بچوکتر کە زیاتر لێکتێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبێت.ماوەیەکی دیاری کراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەکو پشویەك وایە لە ژینگە گەورەکەی لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت بە پێی پێویست پاشان دەگەڕێنرێتەوە بۆ کۆمەڵگە .

٣- چارەسەرکردن بە پیشە : ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە مەبەست لەم چارەسەرە تەنها پڕکردنەوەی کات نیە بەڵکو دەبێ کارێکی بە

سوود بێ و نەخۆش بەرهەمی کارەکەی ببینێ تاکو هەست بە گرنگی خۆی بکات و ببێتە پالنەر بۆ کاری باشترو چاکتر. بۆ نمونە گەر نەخۆش مێینە زیاتر بەکاری دەست خۆی خەریك دەکات پاشان بەرهەمی کارەکەی لە پێشانگایەکدا دەفرۆشرێت. نەخۆشی نێرینە زیاتر بەکاری باخەوانی و دارتاشی و ئاسنگەریەوە خەریك دەبێ. وێنە کێشان و وەرزش و بەشداری شانۆ بۆ هەردوو رەگەز جۆرێکە لە چارەسەر.

٤- چارەسەری سلوکی ومەعریفی: بۆ راستکردنەوە و هاندانی هەندێ رەفتاری گرنگ، بۆ بایەخدان بە خۆی و خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ رێکخستنەوەی ئاخاوتن و رێگرتن لە پەرتەوازەیی هزر.

٥- راهێنانەوە: بە یەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا شان بەشانی چارەسەرەکانی تر رۆڵی کاریگەری هەیە لە گەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە.

ماکەکانی سکیزۆفرینیا:

١- لەرووی کۆمەڵایەتی: ئەوانەی حاڵەتی سکیزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حاڵەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاورێیان هەیە لە ژمارەی پەنجەی دەستێك تێپەر ناکات لە کاتی حاڵەتەکەدا ئەو بڕە پەیوەندیەش بەرەو لاوازبوون دەروات توشی گۆشەگیری دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

٢- تەواونەکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەڕای بوونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێجار سەرو زیرەکی ئەوانەی نەخۆشی سیکیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن گەر نەخۆشیەکە لە سەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات. (رێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت).

٣- نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێك لە خاڵە باشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی سکیزۆفرینیا بەڵام برێکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێ گرفتیان دەبێ بەتایبەتی لە کاتی دارمانی ئابوریدا ، زۆرجار وا پێویست دەکات کارێك بکەن لە خوار ئاستی زیرەکیی و بەهرەمەندی خۆیانەوە بێت.

٤- پەیوەندی سێکسی: لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لەنێردا لەسەرەتای هەرزەکاریەوە سەرهەڵدەدات بۆیە نێرینە برێکی بەرچاویان ناچنە ژیانی هاوسەریەوە مێینەش برێکی دیاریان تەلاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە چونکە حاڵەتەکە لە مێدا برێك درەنگتر دەردەکەوێت.

سەرەرای ئەمانە گرفت هەیە لە ژیانی سێکسیدا بەهۆی لاوازی وستی پەیوەندی سۆزداری لە لایەك و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لە لایەکی ترەوە.

١- تاوان: هەرچەندە لای خەڵکی واباوە ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتر دەکەن بەلام راستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەکان وانالێت بەڵکو زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدات کە رێژەی تاوان لە نێوان هەردوو گروپ نەخۆش و خەڵکی ئاسایی یەکسانە بەلام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەروونی نیە و بۆچوونی خەڵکی خراپە لەمەر نەخۆشیە دەروونیەکان هەر گرفتێك لە نێوان دوو کەس روودات گەر یەکێکیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بە تاوانبار تەماشا دەکرێ بۆیە گەر زیاتر لە بەندیخانەکاندا بن هۆکەی تاوانی زیاتر نیە بەڵکو نایەکسانی و زۆرداریە بەرامبەر بە نەخۆشەکان.

٢- مردنی پێشوەخت: بەهۆی خۆکوشتن (لە ماوەی ١٠ ساڵی یەکەمی دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە ١٠٪ یان خۆی دەکوژێت)، خێزان کوژی، نەخۆشیەکانی کۆئەندامی سوڕان و هەوکردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆر جگەرە کێشانەوە.

٣- هەژاری: بە پێی هەندێ سەرژمێری سکیزۆفرینیا لە چارەکی خوارەوەی ئابووی هەشت هێندەی چارەکی سەرەوەی ئابووریە. رەنگە هۆیەکی ئەوەبێت لە هەژاردا زیاتر روودات بەلام بیرمان نەچێ ئەوانەی سەرەوەش پاش ماوەیەك لە نەخۆشیەکە دێنە چارەکانی خوارەوە.

٤- هاوشانی نەخۆشیەکانی تر: ئەگەری رووداني دڵەراوکێ و خەمۆکی و واسواسی زیاترە وەك لە کەسانی تر.

ئایندەی نەخۆش :

یەکێك لەو پرسیارانەی کەسوکاری نەخۆش لە پزیشکی دەکەن ئەوەیە ئایا نەخۆشەکەمان چاك دەبێتەوە ؟ ئایا لە ئایندەدا چی بەسەر دێت؟

بۆ وەلامی ئەم پرسیارە دەتوانین ئایندەی باش وخراپی نەخۆش بەم خشتەیە وەلام بدەینەوە:

ژ	ئاماژەیە بە ئایندەی باش	ئاماژەیە بە ئاندەی خراپ
١	لە کاتێکی درەنگی تەمەندا سەرهەلدەدات	لە سەرەتای تەمەندا (سەرەتای هەرزەکاری)
٢	سەرەتایەکی توند(لە ماوەیەکی کورتدا نیشانەکان دەردەکەون)	سەرەتایەکی لەسەرخۆ (پلە بە پلە نیشانەکان دەردەکەون)
٣	ناوبەناو دەردەکەوێت (لە هەندێ کاتدا نیشانەکان دیارنامێنن)	نیشانەکان بەردەوامن
٤	لە پێش سەرهەلدانی نەخۆشیەکە خاوەن کەسێتیەکی سەرکەوتوو و گەرم گورە لە رووی سۆزداری و کۆمەلایەتیەوە.	پێش سەرهەلدانی نەخۆشیەکە کەسێتیەکی لاواز و هەستەوەر و گۆشەگیرە.
٥	نەبونی کەسێکی تر لە ئەندامانی خێزان کە حالەتی سکیزۆفرینیای هەبێت.	بوونی حالەتی هاوشێوە لە خێزانەکەدا.
٦	بوونی هۆکارێکی روون (ئاشکرا) کە بۆتە هۆی سەرهەلدانی حالەتەکە.	نەبوونی هۆکارێکی روون (ئاشکرا) کە ببێتە هۆی سەرهەلدانی حالەتەکە.
٧	بوونی نیشانە پۆزەتیفەکان وەکو هەلوسە و وەهم.	بوونی نیشانە نەگەتیفەکان نەبوونی ئیرادە و دابڕان لە کۆمەلْ و لاوازی ئاخاوتن.

٨	پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی.	لە دەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی.
٩	بوونی هاوسۆزی و پاڵپشتی خێزانی .	نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پاڵپشتیە.
١٠	زوو چارەسەرکردن.	دواخستنی چارەسەر.
١١	وەرگرتنی چارەسەری پێویست لە دەرمان و چارەسەری دەرونی و ڕاهێنانەوەی نەخۆش بۆ کۆمەڵ.	وەرنەگرتنی چارەسەر یان تەنها بایەخدان بە جۆرێك لە چارەسەر بەبێ گوێ دانە ڕێگاکانی تری چارەسەر.

بە پێی توێژینەوەکان لە ٩٠٪ی نەخۆشانی سکیزۆفرینیا دەتوانن بگەڕێنەوە بۆ ناو کۆمەڵگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێ سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەدات لە ٥٠٪یان هەوڵێ خۆکوشتن دەدەن بەتایبەتی لە کاتی خەمۆکی و بوونی هەڵوەسەی بیستن نزیکەی لە ١٠٪ یان هەوڵەکەیان سەردەگرێت.

بەشی شەشەم:

پەشێوی دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێی گشتی

حاڵەتی تۆقین

ترسی کۆمەڵاتی

ترسی تایبەت

ئەگۆرەفۆبیا

واسواسی

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

پەشێوی دڵەراوکێ

Anxiety disorder

پۆلێن کردن:

گەلێك پۆلێن کردن هەیە بۆ حاڵەتی دڵەراوکی ئاسانترینیان ئەمەی خوارەوەیە

١- دڵەراوکێی بەردەوام : حاڵەتی دڵەراوکێی گشتی.

٢- دڵەراوکێی ناوبەناو: ئەمیش دەکرێت بە سێ جۆرەوە.

٣- پەیوەندی نیە بە بارێکی دیاری کراوەوە: حاڵەتی تۆقین.

أ- پەیوەنـــد دارە بـــە بـــارێکی دیـــاری کـــراوەوە: حاڵـــەتی تـــرس ، ئـــەمیش (تـــرس) دەکرێت بەسێ جۆرەوە:

- **ترسی کۆمەڵایەتی.**
- **ترسی تایبەت یان دیاری کراو یان ترسی سادە.**
- **ئەگۆرەفۆبیا.**

ب- لەهەردوو بارەکە روودەدات: حاڵەتی تۆقین کەهاوشانە لەگەل ئەگۆرەفۆبیا.

هەنـــدێ سەرچـــاوە هـــەردوو حاڵـــەتی عەمـــەلی (واسواســـی) و زەبـــری دەرونـــی پـــاش فـــشار لەم بەشەدا پۆلێن دەکەن.

دڵەراوكێی گشتی

Generalized anxiety disorder

بریتیە لە ترسێكی نائاسایی كە ناگونجێ لەگەڵ هیچ وورووژێنەرێكی دەرەكیدا.

نزیكەی ١٠٪-١٥٪ ی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەكەن حاڵەتی دڵەراوكێیان هەیە ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیكەی لە ١٠٪ یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

بە پێی نیۆگرۆشل و دوك نزیكەی ١٩ ملیۆن هاوڵاتی حاڵەتی دڵەراوكێیان هەیە، بە پێی هۆفلەر و ستین و هاورێكانیان زیاتر لەو كەسانەدا روودەدات كە جگەرەكێشن و لەخوار تەمەنی ٤٥ ساڵیەوەن و جیابونەتەوە یان تەلاق دراون و ئاستی كۆمەڵایەتیان نزمە. رێژەی توشبوون نزیكەی لە ٣٪ و مێینە زیاتر توشدەبێ وەك لە نێرینە.

نیشانەكانی:

نیشانەكانی دڵەراوكێ سەرجەم كۆئەندامەكانی لەش دەگرێتەوە برێكی زۆری ئەو حاڵەتانەش كە لەم بەشەدا باس دەكرێت برێكی زۆر لە نیشانەكانیان هاوشێوەن بەڵام جیاوازیش هەیە لە كاتی سەرهەڵدان، بڕی توندی نیشانەكان، چۆنێتی دەستپێكردنی نیشانەكان، ماوەی مانەوەی نیشانەكان.

كۆئەندامی سوڕان: دڵەكوتێ، خێراڵێدانی دڵ، سنگ ئێشە، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، كۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان، هەستكردن بە خنكان، هەناسەكوتێ، هەستكردن بە بوونی شتێك لە گەرودا، كۆئەندامی هەرس: دەم ووشكبوون، دڵتێكەڵهاتن، دڵەسوتێ، ژان و پێچ لە ریخۆڵەكان. نەمانی ئارەزووی خواردن، سكچوون، ڕشانەوە.

كۆئەندامی دەمار: مێرولەكردن، سڕبوونی دەمارەكان، لەرزین، بێخەوی، رەقبوونی ماسولكەكان، لاوازی گشتی، لەرزینی پێلوی چاو (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەكرداری دەمارەكان لە كاتی پشكنیندا.

كۆئەندامی میز: میزەچوركێ، زووزوومیزكردن.

پێست: سووربونەوەی روخسار (بەرزی فشاری خوێن) یان كاڵ بونەوەی ڕەنگ

(دابەزینی فشاری خوێن) ،عەرەقکردنەوە هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست،گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.

چاو: کشانی بیلبیلەی چاو. نیشانە دەرونیەکان: زووتورەبوون ، کەمبونەوەی تەرکیز کردن ،کەمبونەوەی هۆشپێدان،بیرچونەوە،ترسان، بە ناگابوون، راچەڵەکین،هەستکردن بە گۆڕانی دەوروبەر،هەستکردن بە گۆڕانی خود،شڵەژان،نەتوانینی زاڵبوون بەسەربیرکردنەوەدا،جامبوون،ترسان لەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات،ترس لە نەخۆشی دەرونی ، ترسان لە مردن،دووبارەبونەوەی بیری تارسناك،دووره پەرێزی لە رووداوەکان،گرفت لە ناخاوتندا تەتەلەکردن،بێئارامی .

تێبینی: زۆرگرنگە پزیشك کاتێك نەخۆش سەردانی دەکات ئەو حاڵەتانە جیابکاتەوە کەدەبێتە هۆی دڵەراوکێ چونکە گەلێك نەخۆشی جەستەیی هەیە نیشانەکانی هاوشێوەن لەگەڵ دڵەراوکێدا لەهەمان کاتدا کاتێك پزیشکی هەناوی دڵنیابوو ئەم نەخۆشە حاڵەتێکی هەناوی یان نەخۆشی جەستەیی نیە پێویست ناکات بە پشکنینی زیادە پارە بە نەخۆش سەرف بکات و بەردەوام هاتوو چۆی پێبکات لەبری چاکبونەوە زیاتر توشی دڵەراوکێ بکات.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی برێك لە نیشانەکانیان هاوشێوەی دڵەراوکێن.

١- کۆئەندامی سوڕان: نەخۆشیەکانی دڵ (رەقبونی دیواری دڵ) و زمانەی دوانەی دڵ.

٢- کۆئەندامی هەناسە: رەبو، نەخۆشی درێژخایەنی داخرانی بۆریەکانی هەناسە.

٣- کۆیرە رژێنەکان: زۆری یان کەمی چالاکی پەریزادە رژێن(غودەی دەرەقی)، دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا، دابەزینی ئاستی کالیسیۆم، نیشانەی کوشین.

دوەرەم: وەرەمی پەنکریاس ، فیوکرۆمۆسایتۆما.

١- کۆئەندامی دەمار: پەرکەم لە لاجانگە بەشی مێشکەوە بێت.

٢- هەوکردن: نەخۆشی سیل، تای ماڵتە.

٣- گرفتــی پەیوەنــدار بــە دەرمــان و مادەهۆشــبەرەکان: ســەرەتای وازهێنــان لــە مــەی خواردنەوە ،حەبی خەواندن.مادەهۆشبەرەکانی تر.

لەبــەر ئــەم هۆیانــەی ســەرەوە پێویــستە پزیــشك بــەووردی پرســیاری تــەواو لــە نــەخۆش بکــات و کــاتی پێویــستی بــداتێ تــاکو بــە هەڵــەدا نەچــێ لــە دەستنیــشانکردنی حاڵەتەکــەدا ئەمــە لــە لایــەك لــە لایــەکی تــرەوە پزیــشك پێویــستی بــە کــاتێکی تــەواوە تــاکو نــەخۆش هێــور بکاتــەوەو سروشــتی حاڵەتەکــەی بــۆ بــاس بکــات وهەنــدێ ڕێنمــایی بداتێ تاکو بزانێت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات.

هەنــدێ دەرمــان هەیــە لــەکاتی بەکارهێنانیانــدا هەنــدێ نیــشانە دروســت دەکــەن کــە هاوشێوەی نیشانەکانی دڵەراوکێن:

- دەرمانەکانی دژەفشاری خوێن و دژە نارێکی لێدان دڵ.
- دەرمانەکانی بۆری هەناسە: دەرمانە کشێنەرەکانی بۆری هەناسە.
- دەرمانەکانی دژە پەرکەم یان دژە پارکینسۆنیزم.
- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ،دژەسایکۆسس.
- هەنــدێ دەرمــانی دژەزینــدە(ئــەنتی بایۆتیــك)، دەرمانــەکانی چارەســەری نەخۆشــی شێرپەنجە.سایرۆکسین.

هۆکارەکان:

١- بۆمــاوە: ئەگــەر یــەکێك لــە ئەنــدامانی خێــزان ئــەم حاڵەتــەی هــەبێت ئەگــەری توشــبوونی ئەنــدامانی خێــزان بــە پێــنج هێنــدە زیــاد دەکــات.(لــە ١٥٪)، لــە دووانــەی یــەك هێلکــەدا گــەر یــەکێکیان حاڵەتەکــەی هــەبێ ئەگــەری توشــبوونی دووەمیان لە ٥٠٪یە.

٢- پــەروەردەکردنی منــداڵ: بێگومــان پــەروەردەکردنی منــداڵ کاریگــەری گــەورەی هەیــە لــەوەی لەئاینــدەدا زیــاتر توشــی حاڵــەتی دڵــەراوکێ ببێــت وەکــو ئــەوەی بــاوان زیــاتر لــە پێویــست توانــاو چــالاکیەکانی منــداڵ ســنورداربکەن یــان هــیچ ســۆز و خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبرن . پێشوەخت لەشیر برینەوە.

٣- تێکــچونی ئاســتی وەرگرەکــانی مێــشك : دابــەزینی ئاســتی گامــا ئــەمینۆ بیوتاریــك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.

٤- زۆر بەکارهێنانی قاوە ، کەمی فیتامین بی ١٢ ، نزم بونەوەی یان بەرزبونەوەی ئاستی شەکر، تێکچونی لێدانی دڵ، زۆرچالاکی رژێنی پەریزادە، کەم خوێنی ، هەندێ حاڵەتی تر ﴿لەم بارەدا دەبێ بەشوێن چارەسەری نەخۆشییەکەدا بگەرێن﴾.

٥- فشار: جا فشاری ئابووری بێت یان کۆمەڵایەتی یان سیاسی فشارەکە بە شێوەیەکی بەردەوام بێت یان ناوبەناو وەکو ئەوەی لە ماوەی تاقیکردنەوەدا ژمارەیەکی زۆری خوێنکار هەست بە دڵەراوکێ دەکات بە نەمانی وەرزی تاقیکردنەوەکان دڵەراوکێیەکەیان نامێنێ.

تێبینی: هەندێ لە سەرچاوەکان دڵەراوکێ دەکەن بە دوو جۆرەوە بەسود و بێ سوود (زیان بەخش) دەڵێن هەر کاتێ دڵەراوکێ ببێتە هۆی ئەوەی هەڵسیت بەکارێ سود بە خۆت بگەیەنیت و هەوڵێ چارەسەری کێشەکە بدەیت ئەوە بەسوودە هەرکاتێ ئەوەی پێی هەڵدەستیت بێ سوود بێ بە جۆری دووەم ناودەبرێت بۆ نمونە خوێندکار گەر ترس و دڵەراوکێکەی وای لێبکات زیاتر بخوێنێ و خۆی ماندوو بکات بەسوودە بەڵام دایکێک کورەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی درەنگ دەگەڕێنەوە بەردەوام بە ناوماڵدا هاتوچۆ دەکات بەبێ ئەوەی هیچ بکات دەڵێ دەستم ناچێتە هیچ کارێ ئەمەیان جۆری بێ سوودە.

چارەسەرکردن:

١- دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆ روون کردنەوەی سروشتی حاڵەتەکەی .

٢- گەر پێویستی کرد و نەخۆش حەزی کرد گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی سەبارەت بە حاڵەتی نەخۆشیەکە.

٣- هەندێ رێنمایی دەروونی وەکو هەناسەدان بە قوولی و راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە فێری نەخۆش بکرێ تاکو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەکەدا .

٤- فێرکردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بەخۆی بڵێ و هەندێ دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاکو هەست بە ئارامی بکات.

٥- گەر هەر حاڵەتێکی دەروونی تر وەکو خەمۆکی هەبوو بە پێی پێویست چارەسەر بکرێت.

٦- گـران بـه دوای هـەر کێشەیەك یـان گرفتێـك کـه نـەخۆش هەیـەتی هەوڵـدان بـۆ چارەسـەرکردنی لـەرێی نـەخۆش خۆیـەوە ، خێـزان، هاورێکـانی ، توێـژەری کۆمەڵایەتی، چارەسازی دەرونی.

٧- ئـەو بابەتانـەی نـەخۆش گـرفتی هەیـە بەرامبـەری هـەوڵ بـدرێت ریزبەنـد بکـرێ یەکەیەکـە، پاشـان هـەوڵی چارەسـەریان بـۆ بـدرێ هـەر هێنـدەی توانیمـان کلیلـی یـەك گرفـت بکەینـەوەو چارەسـەری بکـەین، ئـیتر نـەخۆش فێردەبـێ گرفتـەکانی تـر خـۆی چارەسـەری دەکـات ، پزیـشك و چارەسـازی دەرونـی و توێـژەری کۆمەڵایـەتی دەتوانن هاوکاری بکەن بە پێی پێویست.

٨- بـە ئاگـابوون لـەوەی نـەخۆش پـەنا نەباتـە بەربـەکارهێنانی مادەهۆشـبەرەکان و ئـەو دەرمانانـەی لەسـەری رادێـت و توشـی ئـالودەبونی دەکـات .گـەر پێویـستی کـرد بـەکاربهێنی دەبـێ بـۆ ماوەیـەکی دیـاری کـراو بـە برێکـی کـەم بێـت و رێگـە نـەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بکرێتەوە بەبێ پرسی پزیشك.

٩- دەرمانانـەکانی دژەخـەمۆکی بـە چارەسـەرێکی گرنگـی دڵـەراوکێ دادەنرێـت و نابێتە هۆی ئالوودەبوون .

١٠- هەنـدێ نیـشانەی دڵـەراوکی هەیـە(وەکـو دڵـەکوتی ، لـەرزین) گـەر نـەخۆش بێزاربکـات دەتـوانین دەرمـانی پێویـستی بـۆ بـەکاربێنین بـەبێ ئـەوەی توشـی ئالوودەبونی بکات .

ئایندەی نەخۆش:

گـەر ماوەیـەکی کـورت بـێ زوربـەیان چـاك دەبنـەوە. گـەر مـاوەی شـەش مـانگ زیـاتر بێـت پێویـستی بـە چارەسـەر هەیـە بـە زیـاتر لـە رێگەیـەك ، یـەك لە پێنـچیان چـاك دەبنەوە و نەوانی تر پێویستیان بە چارەسەری درێژخایەن هەیە .

نەوانـەی مـاخۆلان ،بـیری خۆکوژی،نیـشانەکانی هـستریا، بورانـەوەیان هەیـە ئایندەیان زۆرباش نیە .

حاڵەتی تۆقین

Panic disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەرونیەکان ،کە زۆرجار لای نەخۆش و پزیشکیش بە هەڵە دەستنیشان دەکرێت و بە نەخۆشیەکی جەستەیی دیاری دەکرێت. دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

١- نۆبەی تۆقین: لەم بارەدا تاك توشی تۆقین دەبێت بەبێ هیچ پێشەکیەك و لە ماوەی ١٠ خولەکدا نیشانەکان دەگاتە لوتکەو نیشانەکان ماوەی ٢٠-٣٠ خولەك دەخایەنێ زۆر بە دەگمەن ماوەی کاژێرێکی پێدەچێت. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٨٪ دەبێت.

نیشانەکانی تۆقین:

- هەناسە تەنگی ،دڵەکوتێ، خێرا لێدانی دڵ، ئازاری سنگ .
- هەست بەخنکان، نزیك بوونەوە لە مردن تاك دەڵێت ﴿واهەست دەکەم خەریکە، دەمرم هەناسەم بۆ نادرێ، ئەڵێم ئێستا دڵم دەوەستێ﴾.
- دەم ووشکبوون ، عەرەقکردنەوە.
- لەرزین و راوەشاندن.
- هەستکردن بە گێژی و لاوازی و هەندێجار بوانەوە.
- هەستکردن بەوەی خۆی گۆڕاوە یان دەوروبەر گۆڕاوە .
- هەستکردن بەوەی خەریکە کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات یان خەریکە عەقلی لە دەست بدات.
- سڕبوون .
- گەرم داهاتن یان هەستکردن بە ساردبونەوە.

٢- حاڵەتی تۆقین : بریتیە لە چەند نۆبەتێکی تۆقین ،تاك لە ترسی ئەوەدایە نۆبەتی تری بۆ بێت بۆیە ڕێرەوی ژیانی دەگۆڕێت و زیاتر لە ماڵدا گۆشەگیر دەبێت ، ئەمەش کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر ژیانی تاك ناتوانێت بەرەو بە رەوتی ژیانی بدات گەر خوێندکار بێت یان فەرمانبەر یان هەر کاروپیشەیەکی

تری هەبێت بەتایبەتی گەر بژێوی کەسانی تر لەسەر ئەم بێت ئەوا کاریگەری لەسەر ژیانی ئەوانیش دەبێت. دەشێ حاڵەتی تۆقین هاوشان بێت لەگەڵ حاڵەتی ئەگۆرەفۆبیا یان بە تەنها بێت.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

زۆری چالاکی نۆرئەدرینێرجیك و کەمی چالاکی گاما ئەمینۆبیوتاریك ئەسید و سوود وەرگرتنیان لەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین بەڵگەن لەسەر کاریگەری ئەم مادانە لە هۆکاری ئەم نەخۆشیە.

چارەسەر:

١- دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی گرۆپی تایبەت بە رێگر لە گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین.

٢- دەرمانەکانی دژەدڵەراوکێ بۆ ماوەیەکی کورت و لەژێرچاودێری پزیشکدا.

٣- چارەسەری مەعریفی و ڕەوشتی.

ترسی کۆمەڵایەتی

Social phobia

بریتییە لە ترسێکی یان دڵەراوکێیەکی نەگونجاو تاك هەستی پێدەکات کاتێك بەرەو رووی بارێکی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە کە لە لایەن کەسانی ترەوە چاودێری دەکرێ یان ڕەخنەی لێدەگیرێت.

بە پێی پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی دەروونی لە ئەمەریکا نزیکەی ٣,٧٪ ی دانیشتوانی ئەمەریکا کە تەمەنیان لە نێوان ١٨-٥٤ ساڵە ترسی کۆمەڵایەتیان هەیە، نزیکەی ٥ ملیۆن هاولاتی دەکات. زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن لە مێینەدا زیاتر وەك لە نێرینە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە :

گەلێك هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی و بایۆلۆجی کارگەری هەیە لە سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی بۆ نمونە ئەو باوانەی کە زۆر بایەخ بە منداڵەکانیان دەدەن و بواری چالاکیان لێدەگرن لە هەموو کارێکی ژیانیاندا دەست وەردەدەن بواری هەناسە بۆ منداڵەکانیان ناهێڵنەوە ئەگەری توشبونی منداڵەکانیان بە ترسی کۆمەڵایەتی زیاترە لە منداڵانی تر.

بەسەرهاتی ناخۆشی ژیان لە سەرەتای تەمەندا کاریگەری ئاشکرای هەیە لە سەر ئایندەی تاك و سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی. هەروەها هۆکاری بۆماوە کاریگەری روونی هەیە سەرەرای ناهاوسەنگی لە ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید. بۆماوە لە دووانەی دوو زەردێنە لە ١٥٪ و لە دووانەی یەك زەردێنەوە لە٢٥٪.

نیشانەکانی :

دەشێ سنوردار بێ بۆ هەندێ باری کۆمەڵایەتی دیاری کراو یان گشتگیر بێ بۆ زۆربەی بارە کۆمەڵایەتییەکان وەکو ئەوەی ئاخاوتن لە نێو کۆمەڵێ خەڵکیدا ، لێدوان بۆ هۆکانی ڕاگەیاندن ، چاوپێکەوتنی خەڵکی نامۆ، بەخێرهاتنکردنی میوان، نانخواردن لە چێشتخانەی گشتیدا ، ترسان لە چوونە ناو دوکانەوە بە تەنها

بۆ كرينی پۆشاك و پێداويستی، قسەكردن لەگەڵ كەسانی بەرپرسدا، بۆ نمونە دەشێ خوێندكارێك زۆر زيرەك بێت بەلام لە پۆلدا بەشداری وەلامی پرسيارەكان نەكات چونكە ترسی ئەوەی هەيە هەڵە بكات لەو كاتەدا هەست دەكات هەناسەی تەنگ دەبێ و دڵی خێرا لێدەدات و دەمی ووشك دەبێ و گەلێ نيشانەی تر وای لێدەكات زيرەكی و بەهرەی خۆی دەرنەخات.

نيشانەكان سەرجەم كۆئەندامەكانی لەش دەگرێتەوە.

كۆئەندامی سوڕان: دڵەكوتێ، خێرا لێدانی دڵ، سنگ ئێشە.

كۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان ، هەستكردن بە خنكان.

كۆئەندامی هەرس: دەم ووشكبوون ، دڵتێكەڵهاتن، ژان و پێچ لە ريخۆڵەكان.

كۆئەندامی دەمار: مێرولەكردن و سربوونی دەمارەكان و لەرزين.

كۆئەندامی ميز: ميزەچوركێ، زووزووميزكردن.

سەرگێژبوون ، بەرچاوڕەشبوون، ترسی لەدەست دانی كۆنترۆل، ترسی مردن، گەرم داهاتن .

هەوڵ دەدات لەو شوێن و چالاكيانە خۆ بەدوور بگرێ و بيانويەك دەدۆزێتەوە بۆ بەشداری نەكردن.

چارەسەر:

١- چارەسەری سلوكی و مەعريفی.

٢- تەكنيكی چارەسەركردنی دڵەراوكێ.

٣- راهێنان لەسەر چالاكيە كۆمەلايەتيەكان.

٤- بەكارهێنانی دەرمان بۆ ماوەيەكی دياری كراو لە ژێر چاودێری پزيشكدا.

ماكەكانی نەخۆشيەكە:

ترسی كۆمەلايەتی گەر چارەسەرنەكرێ دەبێتە هۆی سنورداركردنی چالاكيەكانی ژيان وا لەتاك دەكات توشی هەندێ نارەحەتی و گرفت ببێ گرنگترينيان ئەمانەن:

١- بەكارهێنانی مەی و مادەهۆشبەرەكان بۆ زالبوون بەسەر حالەتەكەدا بەلام سات بە سات خراپتر دەبێ و گيرۆدەی زيانەكانی ئەم مادانەش دەبێ.

٢- بە زەحمەت دەتوانێت هاورێ پەیدا بکات.

٣- سنورداری خوێندن یان کارکردن ، هەرگیز توانای ڕاستەقینەی خۆی بەدەرناکەوێ بۆیە لە بواری خوێندن و کاردا مافی خۆی وەرناگرێ.

٤- بیری خۆکوژی نزیکەی ٣٤٪ بیری خۆکوژیان هەیە ولە ١٢٪ یان هەوڵی خۆکوژیان هەیە.

٥- زۆرجار ترسی کۆمەڵایەتی هاوشان دەبێت لەگەڵ نەخۆشیە دەرونیەکانی تردا بۆ نمونە ٢٠٪ -٣٥٪ یان خەمۆکیان هەیە و نزیکەی ١٣٪ حاڵەتی تۆقینیان هەیە و نزیکەی نیوەیان ترسی تایبەتیان هەیە و لە ٣٤٪ یان حاڵەتی واسواسیان هەیە . بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ٨٠٪ یان جگە لە ترسی کۆمەڵایەتی حاڵەتێکی دەرونی تریان هەیە.

زۆرگرنگە ترسی کۆمەڵایەتی لە شەرم کردن جیابکەینەوە ئەویش بەوەی شەرم کردن کاتێك ڕوودەدات کە پەیوەندی بکەیت بە خەڵکیەوە بەڵام ترس لەو کاتەو تەنانەت لە کاتی چاوەڕوانی بۆ پەیوەندی کردنیشدا ڕوودەدات، شەرم هۆکارەکەی دەرونیە بەڵام ترس هۆکارەکەی دەرونی وکیمیاویشە، چارەسەری شەرم بە ڕێنمایی دەرونی دەبێت بەڵام ترس بە ڕێنمایی و دەرمان ،لە حاڵەتی شەرمدا تۆقین روونادات بەڵام لە ترسدا ڕەنگە رووبدات.

ئایندەی نەخۆش:

بە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەرونی لە ٩٠٪یان چاکدەبنەوە.

حاڵەتێك: کوڕێکی تەمەن ٢٨ ساڵ، دانیشتووی شار، خوێندنی ناوەندی تەواوکردووە، لە یەکێك لە فەرمانگەکانی میریدا کاردەکات، لەرووی کۆمەڵایەتیەوە دابڕانێکی ئاشکرای هەیە ، تەنانەت لە ئاهەنگی ژنهێنانی براکەی بەشداری نەکردووە، هەر لەبەر ترس لە تێکەڵ بوون نەچۆتە زانکۆ یان پەیمانگا، گرفتی سەرەکی نەتوانینی هاوسەرگیریە چونکە هەست بە ترسێکی گەورە دەکات لەوەی لەگەڵ میێدا گفتوگۆ بکات.بە تەنیا ناچێتە هیچ چێشتخانەیەك لە ترسی چاوی خەڵکی. پاش چوار مانگ لە ڕێنمایی دەرونی و چارەسەر بە دەرمان ماوەیەك پێش ئێستا چۆتە ژیانی هاوسەریەوە.

ترسی تایبەت (دیاریکراو) یان ترسی سادە

Specific phobia (Simple phobia)

بریتیە لە ترسانێکی بێ پاساو لە شتێکی یان دیاردەیەکی دیاریکراو .ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ١١٪ ، نێر زیاتر توشدەبێت وەك لە مێ بەلام ترس لە گیانداران لە مێدا زیاترە.

هۆکاری ئەم حالەتە :

١- بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ ترسێکی دیاریکراو لە نەستدا بە پێی کات خۆی دەنوێنێ لە هەستدا بە ترسان لە شتێکی تر.

٢- بە پێی تیۆری فێرکاری هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ فێرکردن لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەندا منداڵ فێردەکرێ لە دیاردە و شتەکانی دەوروبەر بترسێ.

٣- بۆ ماوە لە دوانەی یەك زەردێنە لە ٢٥٪ لە دوانەی دوو زەردینە لە ١١٪.

جۆرەکانی :

١- ترس لە گیانداران : مشك ، مار، سیسرك، کولە، ....هتد لە قۆناغی منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٢- ترس لە دیاردە سروشتیەکان: هەورە بروسکە، باران، لافاو، زریان،......هتد بەهەمان شێوە لە منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٣- ترس لە شوێنی دیاری کراو: بەرزکەرەوە(مصعد)، پرد، شوێنی داخراو،.....هتد.

٤- ترس لە خوێن – دەرزی لێدان: ترس لە بینینی خوێن یان برینداری یان دەرزی لێدان زۆرجار لەگەلیدا دەبورێتەوە.

٥- جۆرەکانی تر: وەکو ترس لە نەخۆشی یان ترس لەوەی شتێك نەبێ پالی پێوە بدات.

چارەسەر:

ترسی تایبەت هەمیشە لەڕێی چارەسەری کرداریەوە (سلوکی)ەوە چارەسەر دەکرێت ، ئەویش بە :

١- کەم کردنەوەی هەستەوەری بەوەی هێدی هێدی لەو شتەی نزیک بکەیتەوە کە لێی دەترسێ بۆ نمونە گەر لە بەرزی دەترسێت هێدی هێدی و هەرجارەی نهۆمێك بەرزتر دەروات بە هاوکاری یەکێك ، یان گەر لە گیاندارێك دەترسێ بەهەمان شێوە ووردە ووردە لەو گیاندارە نزیك دەکرێتەوە.

٢- نوقمکردن: واتە ڕاستەوخۆ و بەبێ پێشەکی بەرەو ڕووی حاڵەتەکە دەکرێتەوە بۆ نمونە گەر لە مشك دەترسێ دەخرێتە ژوورێکەوە کە چەند مشکێکی تێدا بێت، یان گەر لە بەرزی دەترسێ دەبرێتە سەربانی باڵەخانەیەکی چەند نهۆمی.

٣- ڕۆل بینین: هەوڵ دەدرێت لەرێی نواندنەوە وای لێبکرێت ترسەکەی کەم بێتەوە.

ئەگۆرەفۆبیا

Agoraphobia

مەبەست لێی ترسانە لە شوێنی کراوە بەڵام بۆ ترس لەم شوێنانەش بەکاردێ

- بازاڕو سوپەرمارکێت.
- پاس و شەمەندەفەر.
- قەرەباڵغی.

هەر شوێنێك کە نەتوانرێت بەجێ بهێڵرێ بەبێ ئەوەی ببێتە جێی سەرنج ڕاکێشانی (هۆشپێدانی) دەوروبەر وەکو کورسی ناوەڕاستی شانۆ. ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ۲٪ دەبێت، مێ سێ هێندەی نێر توشی دەبێت.

گەر چارەسەر نەکرێ ڕۆژ بەڕۆژ خراپتر دەبێ تاوای لێدێت زوربەی کات لەماڵدا دەبێ و زۆر بەکەمی دەچێتە بازاڕ و ژیانی ئاسایی نامێنێت. لە هەندێ حاڵەتی قورسدا لە ماڵ ناچێتە دەرێ گۆشەگیر دەبێ چاوەڕێیە کەی نۆبەکەی بۆ بێت.

ئەگۆرەفۆبیا دەشی هاوشان بێت لەگەڵ نۆبەی تۆقین یان بەبێ تۆقین بێت. بە هەمان شێوەی حاڵەتی تۆقین چارەسەر دەکرێت دەتوانین هاوسەرەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزان وەکو یاریدەدەری چارەساز بەکاربێنین.

واسواسی (عەمەلی)

Obsessive compulsive disorder

بریتیە یە سەرهەڵدانی حاڵەتێکی دەرونی کە هەمان بیر ، بۆ چوون ، وێنە ، چەند بارە دەبێتەوە لە مێشمی تاکدا و دڵنیایە لەوەی لە ناخی خۆیدا سەرهەڵدەدات نەك لە دەرەوە بەسەریدا بسە پێنرێ و هەوڵی بەرەنگاربونەوەی دەدات بەلام زۆرجار بێهودەیە و ناچاردەبێت شوێنی ئەو بیرو بۆچوونانە بکەوێت و کاتێکی زۆری خۆی بەو بابەتانەوە دەکوژێت . گەر شوێن ئەو بیرانە نەکەوێت هەست بە نارەحەتی دەکات و وازی لێناهێنن دووبارەو چەندبارە دەبێتەوە و گەر شوێن ئەو بیرانە بکەوێت برێك بۆ ماوەیەکی کاتی هەست بە ئارامی دەکات بەلام کاتێکی زۆری لێدەگرێت و بەردەوام بابەتی بێماناتر و سەیرتر بە مێشکیدا دێت.

بۆ نمونە، تاك بەردەوام بە بیریدادێت کە قسەی ناشرین یان رەفتارێکی نەشیاو یان کوفر بکات بەبێ هیچ هۆیەکی دیار، یان بەبیریدا دێت زیان بە دەوروبەر بگەیەنێ یا دووبارەکردنەوەی ژماردنی ژمارەکان بەشێوەیەکی دیاری کراو ، هەندێجار ئەم بارە لە سنوری بیرکردنەوە تێپەردەبێت و دەچێتە بواری کردارەوە وەکو دووبارە وچەند بارە دەست شتن هەندێ جار تاك ماوەی چەند کاژێرێ بەم کارەوە خەریك دەبێ، سەرەرای ئەوەی دەزانێ دەستی پاکە یان ئەم کارەی زیادەرۆیی تێدایە. چەند بارەکردنەوەی قامەت بەستن لە نوێژدا ، شەوان چەند جارێ دەست دەدات لە دەرگای ژوورەکە بۆ دڵنیا بوون لە داخستنی سەرەرای ئەوەی دەزانێ کە دەرگاکە داخراوە. رێك خستنی کەل وپەلەکانی بەشێوەیەکی زۆر وورد و بەدیقەت کە تەنها لای تاکی واسواس مانای هەیە و لای کەسانی دەوروبەری بە ناتاسایی ناو دەبرێت .

هەندێجار پەیوەندی نێوان ئەو بیرانەو ئەو رەفتارەی دەیکات بە روونی دیارە وەکو ئەوەی گومانی ئەوەی هەیە شتەکان پیسن بۆیە بەردەوام دەستی دەشوات یان دەست نادات لە شتەکانەوە تاکو پیس نەبێت ، یان گومانی لە باوەری خۆی هەیە بۆیە چەندەها جار شایەتمان دووبارە دەکاتەوە و قورئان دەخوێنێ و بەردەوام نوێژ

دەکــات تــاکو ئیمــانی ســەلامەت بــێ ، لــە هەنــدێ حاڵــەتی تــردا ئــەم پەیوەندیــە روون نیــە وەکــو ئــەوەی تــاك هەڵدەســتێ بەلەبــەرکردنی پۆشــاکەکانی بەشــێوەیەکی دیــاری کــراو و دەبــێ چــەند ڕەفتارێــك بکــات پــێش لەبــەرکردنی پۆشــاکەکەی کــە هــیچ پەیوەندیەك نیە لەنێوان ئەو ڕەفتارانە و خۆگۆرین.

ئــەم حاڵەتــە نزیکــەی لــە٠,٥ ٪ - ٢٪ ی خــەڵکی توشــی دەبــن و ڕێــژەی توشــبونی نێــرو مــێ تارادەیــەك یەکــسانە .لــە ٧٠٪ی حاڵەتــەکان پــێش تەمــەنی ٢٥ ســاڵی ڕوودەدەن و لە ١٥٪ یان دوای تەمەنی ٣٥ ساڵی.

هۆکاری ئەم حاڵەتە :

١- بۆمــاوە: بــەلام نــەك بــەو مانایــەی گــەر بــاوان ئــەم حاڵەتــەیان هــەبوو منداڵــەکانیان تــوش دەبــن بــەڵکو لــەو تێروانینــەوە کــە ئەگــەری توشــبوون زیــاد دەکــات بــۆ ٣٪-٧٪. دوانــەی یــەك زمردێنــە ٥٠٪ - ٨٠٪ و دووانــەی دوو زمردێنــە لــە ٢٥٪.

٢- پــەروەردەکرن: پــەروەدەکردنی منــداڵ لــە سەرشــێوازێکی تایبــەت بــە تایبــەتی لــە لایەن دایکی واسواسەوە وادەکات ئەگەری توشبوون زیاتر بێت.

٣- دابــەزینی ئاســتی ســیرۆتۆنین لــە مێــشکدا دەبێتــە هــۆی ســەرهەڵدانی ئــەم حاڵەتــە بۆیــە لــە چارەســەردا پــشت بــەو مژادانــە دەبەســترێ کــە ئاســتی ئــەم مادەیــە لــە مێشکدا زیاد دەکەن.

زۆر گرنگــە بــۆ پزیــشك کــە ئــەم حاڵەتــە لــە تەنگــژەی دڵــەراوکێی گــشتی و خــەمۆکی و سکیزۆفرینیا جیابکاتەوە سەرەڕای دڵنیابوون لە نەبوونی نەخۆشی جەستەیی .

چارەسەر:

١- هەوڵــدان بــۆ چارەســەرکردنی هــەر نەخۆشــیەك کــە هاوشــان بێــت لەگەڵیــدا وەکــو خەمۆکی.

٢- روونکردنــەوەی هۆکــار و نیــشانەکانی نەخۆشــیەکە بــۆ تــاك وخێزانەکــەی کــە ئــەم حاڵەتە جێی ترس نیە و چارەسەر دەبێت.

٣- بــەکارهێنانی دەرمــانی دژە دڵــەراوکێ بــۆ ماوەیــەکی کــورت گــەر پێویــستی کــرد.لــەژێر فــشاری نــەخۆش یــان کەســوکــاری نــەخۆش بــۆ مــاوەی زیــاتر لە پێویــست بەکار نەهێنرێ چونکە دەبێتە هۆی ئالودەبوون.

٤- پــەیرەوی کردنــی ڕاهێنانــەکانی خــۆ خاوکردنــەوە و تێفروسمانــدن بــە خــود تــاکو

زاڵبیت بەسەر ئەو بیرانەدا.

٥- پەیڕەوی کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەرونی کە دەدرێت بە تاك لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونیدا.

٦- بەکارهێنانی دەرمانەکان بە بڕی پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو کە لە لایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت بەکاربهێنرێت ، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ١٦ – ٢٤ هەفتەیە گەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژتریش بەکاردەهێنرێت چونکە نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

٧- گرنگترین دەرمان کە بەکاردەهێنرێت دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بە تایبەتی ئەو گروپەیان کە تایبە تمەندە بە کەمکردنەوەی گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین بۆ دەمارەخانەکان بەمەش ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە. نمونەی ئەم گروپەش وەك فلوکستین و سێرترالین و پارۆکستین و سیتالۆپرام..... هتد.

ئایندەی تاك:

دوو لەسێی حاڵەتەکان لە ماوەی کەمتر لە ساڵێدا چاك دەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمانی پێویست و ئەوانی تر (یەك لە سێ) حاڵەتەکایان چاك دەبێ بەلام ناوبەناو نیشانەکانیان سەرهەڵدەداتەوە و پێویستیان بە ڕێنمایی و چارەسەری درێژ خایەن دەبێت.

لە ٢٠٪-٣٠٪ بە تەواوی چاك دەبنەوە.

٤٠٪-٥٠٪ چاکبونەوەیەکی مامناوەند.

٢٠٪-٤٠٪ دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

١- بوونی واسواسی کرداری.

٢- لە تەمەنێکی کەمەوە لە منداڵیەوە یان لە سەرەتایی هەرزەکاریەوە دەست پێبکات.

٣- ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٤- هاوشان بێت لەگەڵ خەمۆکی.

٥- واسواسیە کرداریەکەی بازاڕی بێت واتە پەیوەندی نەبێت بە جۆری واسواسیە فکریەکەوە.

٦- بونی وەهم یان بەرزنرخاندنی ئایدیا.

٧- پەشێوی کەسێتی وەکو کەسێتی واسواسی یان سکیزۆتایپەڵ.

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان:

١- بە هیچ جۆرێك پێویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرێت کە ناوی خۆیان ناوە مەلا و شێخ چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەی جار لەبری چاك کردنەوە حاڵەتەکە خراپتری دەکەن بە هۆی ئەو شێوازە نا مرۆڤانەیەی بەکاری دێنن لە چارەسەردا کە نە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و نەزانستی پزیشکی و نەیاسای وولات رێگەی بەم کارەیان داوە.

٢- ئەم حاڵەتە نەنگی نیە و نابێتە هۆی لە دەستدانی هۆشمەندی.

٣- ئەم حاڵەتە چارەسەری هەیە و دەتوانرێت لەرێی دەرمان و جەلسەی دەرونیەوە چارەسەر بکرێت.

٤- تاکو زووتر سەردانی پزیشك بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر و باشترە.

٥- گەر تاکێکی خێزانەکەت ئەم بارەی هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لە توانج لێدان و قسەی ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت.

٦- هەوڵ مەدە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاك بونەوە چونکە ئەوەی ئەو هەستی پێدەکات تۆ ناتوانی بە ئاسانی لێی تێبگەیت هەوڵ بدە هاورێی بیت نەك فشارێکی زیاتر.

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

Post traumatic stress disorder

هەموو برینێك بینراو نیە :

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین پێناسەی ئەم حاڵەتە بکەین بەوەی یەکێکە لە حاڵەتەکانی دڵەراوکێ ، بریتیە لە شڵەژانێکی دەروونی یان سۆزداری تەشەنە دەکات پاش توشبوونی کەسێك بە رووداوێکی زەبراوی توند کە لە میانەیدا هەست بە ترسێکی زۆر دەکات یان رووداوێکی هاوشێوە دەبینێ کە توشی یەکێکی تر دەبێت.

رێژەی توشبوون :

لە مێدا لە ١٠٪- ١٢٪ دەبێت و لەنێردا ٥٪ -٦٪ دەبێت . هەموو تەمەنێ ئەگەرێ توشبوونی هەیە بەتایبەتی لە لاوێتیدا.

نیشانەکانی :

١- دوبارە بونەوەی وێنەی رووداوەکە.

- گەراندنەوەی بەردەوامی روداوەکە لە شێوەی شالاودا بۆ سەر بیر (بیری هێرشبەر) و خەیاڵ کە دەبێتە هۆی گرژی و خەمباری .
- دووبارە بوونەوەی خەوی ناخۆشی پەیوەندار بە روداوەکەوە.
- وا رەفتارکردن یان هەستکردن بەوەی رووداوەکە دووبارە دەبێتەوە.(هەستکردن بەوەی لە روداوەکەدا دەژی یان بونی هەلوسە یان بە هەڵە راڤەکردنی شتەکانی دەوروبەر بەو ئاقارەی کە روداوەکە رودەداتەوە.
- گرژی دەرونی کاتێك بەرەو رووی شتێك دەبێتەوە ئەو روداوەی بیر دەخاتەوە.
- گۆرانکاری فسیۆلۆجی کاتێك بەرو رووی شتێك یان ئاماژەیەکی دەرەکی یان ناوەکی دەبێتەوە کە روداوەکەی دێنێتەوە یاد.

٢- خۆبەدوورگرتن یان خۆلادان: سیان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە

- هەوڵدان بۆ خۆ بەدوورگرتن لەو فکر و هەست و کفتوگۆیانەی پەیوەندیان بە روداوەکەوە هەیە.
- هەوڵدان بۆ خۆبەدوور گرتن لەو چالاکی وشوێن و کەسانەی رووداوەکەی

دێننەوە یاد.

- نەتوانینی وەبیرهێنانەوەی بە شێکی گرنگی ڕووداوەکە.
- کەمبونــــەوەی ئــــارەزوو و توانـــای بەشـــداری کـــردن لـــە چـــالاکیەکاندا بەشـــیوەیەکی بەرچاو.
- هەستکردن بە نامۆی و دابڕان لە خەڵکی.
- تەسکبونەوەی لایەنی سۆزداری﴿ ناتوانێت هەست بە خۆشەویستی بکات﴾.
- هەســـتکردن بـــە تەســـکبونەوەی خەونـــەکانی دوارۆژ (بـــێ بـــاوەڕی بەرامبـــەر بـــەوەی بتوانێت ژیانی هاوسەری پێکبێنێ ، منداڵی ببێت، تەمەنی ئاسایی هەبێت).

٣- نیشانەکانی بە ئاگایی : لایەنی کەم دوانی لەمانەی خوارەوە هەبێت

- بە زەحمەت خەو لێکەوتن یان بەردەوام بوون لە نوستن.
- گرژی و نۆبەی هەڵچوون.
- گرفتی هۆشپێدان.
- زیادەڕۆیی لە بەئاگابوون.
- زیادەڕۆیی لە وەڵامدانەوەی جەستەیی.

ســـەرەرای ئەمانـــە دەشـــێ تـــاك هەنـــدێ نیـــشانەی تـــری هـــەبێت وەك شـــەرمكردن و کەمبونـــەوەی چـــالاکی کۆمەڵایـــەتی و هەنـــدێ ڕەفتـــاری نادروســـت بـــۆ زاڵبـــوون بەســـەر حاڵەتەکـــەدا وەك پەنابردنـــە بـــەر جگەرەکێـــشان و خواردنـــەوە، گرفـــت لـــە هۆشـــپێدان و بیرکردنەوەدا ،هەســـتکردن بـــە ئـــازار لـــە زوربـــەی بەشـــەکانی لەشـــدا بەتاییـــەتی گـــەر شـــوێنێکی لـــە روداوەکـــەدا زیـــانی پێگەشـــتبێت ،دەشـــێ نیـــشانەکان هاوشـــان بـــن لەگـــەڵ هەندێ پەشێوی دەرونی تردا وەکو دڵەراوکێ ، خەمۆکی، ترس ، تۆقین....

بـــۆ ئـــەوەی یـــەکێك دەستنیـــشان بکـــەین بـــەوەی حاڵـــەتی تەنگـــژەی پـــاش زەبـــری دەرونـــی هەیـــە دەبێـــت نیـــشانەکانی کۆمەڵـــەی ﴿ ١ + ٢ + ٣ ﴾ لایـــەنی کـــەم مانگێـــك بخایـــەنێت و کاربکاتـــە ســـەر توانـــای کـــارکردن و پەیوەنـــدی کۆمەڵایـــەتی بـــە شـــێوەیەکی ئاشکرا.

هەنـــدێجار ئـــەو ڕووداوە دەبێتـــە ســـەرەتای ســـەرهەڵدانی حاڵـــەتێکی دەرونـــی بەتاییـــەتی گـــەر تـــاك ئامادەباشـــی تێـــدا بێـــت بـــۆ ئـــەو حاڵەتـــە و هەنـــدێ توێژینـــەوە

ئامـــاژه بـــەوه دەدەن لـــە مـــاوەی شـــەش مـــانگی دوای رووداوێکـــی ترســـناك یـــان نـــاخۆش ئەگەری خەمۆکی بە شەش هێندە و سکیزۆفرینیا بە سێ هێندە زیاددەکات.

جۆرەکان :

١- کورتخایەن : گەر نیشانەکان کەمتر لە سێ مانگی خایاند.

٢- درێژخایەن : گەر نیشانەکان زیاتر لە سێ مانگی خایاند.

٣- دواکەوتوو: گەر سەرهەڵدانی نیشانەکان پاش شەش مانگ یان زیاتر بێت.

کێن ئەوانەی ئەگەری توشبونیان هەیە؟

١- هەر کەسێك توندوتیژی بەرامبەر بکرێت.

٢- قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.

٣- ئەوانەی دەستدرێژی سێکسیان دەکرێتە سەر.

٤- ئەوانـــەی توشـــی فڕانـــدن دەبـــن بـــەرەورووی دەســـت درێـــژی جەســـتەی یـــان ســـێکی دەبنەوە.

٥- قوربانیانی روداوی رێوبان ، تەقینەوە، ئاگرکەوتنەوە،کرداری تیرۆرستی.

٦- قوربانیـــانی رووداوە سروســـتیەکان وەکـــو بومەلـــەرزە(زەمـــین لـــەرزە)، لافـــاو ، بورکان.

٧- ئەو سەربازانەی لە جەنگدا بەشداری دەکەن .

٨- ئەوانـــەی دەستنیـــشان دەکـــرێن بـــەوەی نەخۆشـــیەکی مەترســـیداریان هەیـــە یـــان پێویستیان بە نەشتەرگەریەکی گەورە هەیە.

٩- لەدەستدانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك.

١٠- لەدەستدانی ماڵ ودارایی و پیشە.

مـــەرج نیـــە هـــەر کەسـێك یـــەکێك یـــان زیـــاتر لـــەم رووداوانـــەی بەســـەردا هـــات یـــان بـــینی دووچـــاری تەنگـــژەی پـــاش زەبـــری دەرونـــی ببێـــت ، وەك ووتمـــان مێینـــە نزیکـــەی لـــە ١٠٪ و نێرینـــەش نزیکـــەی لـــە ٥٪ واتـــە مـــێ دووهێنـــدەی نێـــر ئەگەرتوشـــبوونی هەیـــە بـــەڵام هەندێ هۆکارهەن وادەکەن تاك ئەگەری توشبوونی زیاتر بێت لەوانە :

١- رووداوەکە زۆرتوندو بەهێزبێت.

٢- رووداوەکە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٣- پێشتر تەنگژە یان پەشێوی دەونی هەبوبێت.

٤- نەبوونی پاڵپشتی خێزانی یان هاورێی نزیك كە هاوكاری بكات.

٥- ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی پەشێوی پاش زەبری دەرونی هەبێت.

٦- ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی خەمۆكی هەبێت.

هەنـــدێ هۆكـــاری تـــر هـــەن وا دەكـــەن حاڵەتەكـــە خـــرا پتر بێـــت گرنگترینیان:

- گەر رووداوەكە كوتوپڕ وچاوەروان نەكراوبێت.
- گەر رووداوەكە بۆ ماوەیەكی درێژ بەردەوام بێت.
- كەوتنە ناو روداوەكە وەكو گەمارۆیەك بێت و نەتوانێت لێی رزگاربێت.
- دەستكردی مرۆڤ بێت و هەڕەشە بێت لەسەر ژیان و تەندروستی.
- قوربانی زۆری لێبكەوێتەوەو لە نێوانیاندا منداڵیشی تێدابێت.
- ببێتـــە هـــۆی شـێواوی جەســـتە و كەمئەنـــدام بـــوون وەك لـــە دەســـتدانی دەســـت ، قـــاچ ، چاو....

ئایا كامیان كاریگەری زیاترە ئەو روداوانەی دەستكردی مرۆڤن یان سروشتی؟

بـــەلێ وەك ووتمـــان روداوەكـــان دوو جـــۆرن كاریگـــەری ئـــەو روداوانـــەی دەســـتكردی مـــرۆڤن زۆر زیـــاترە لـــە رووداوە سروشـــتیەكان بـــەهۆی ئـــەوەی روداوە سروشـــتیەكان تـــاك بـــەوە ســـەبوری و ئـــارامی خـــۆی دەداتـــەوە كـــە دەســـتەلاتی نیـــە و كـــاری خواوەنـــدە و بەرامبـــەر كـــاری خـــوا هیـــچی پێنـــاكرێ و كـــەمتر هەســـت بـــە شـــەرمەزاری دەكـــات و كـــەمتر لۆمـــە دەكـــرێ لـــە لایـــەن كەســـانی تـــرەوە ئەمـــە وای لێـــدەكات پاڵپـــشتی زیـــاتر بێـــت و كەســـانێكی زۆر دڵنەوایی بكەن.

بـــەلام روداوەكـــانی دەســـتی مـــرۆڤ بـــە هێنـــدەی ئەوانـــەی دڵنـــەوایی دەكـــەن هـــەمان ژمـــارە یـــان زیـــاتر لۆمـــەی دەكـــەن ئـــەی نەتـــدەتوانی وابكـــەی ؟ گـــەر وات نەكردایـــە ؟ ئـــەی نـــەت تـــوانی فلانـــە شـــت بكـــەی ؟ ئـــەم رســـتانە لـــەبری ئـــەوەی برینـــی ســـارێژ بكـــەین زامـــەكانی قـــوڵتر دەكـــەن و توشـــی برینـــی دووەمـــی دەكـــەن كـــە كاریگـــەری دەرونـــی لـــە برینـــەكانی روداوەكـــە كـــەمتر نیـــە. ســـەرەڕای بـــیری تۆڵـــە ســـەندنەوە كـــە كـــاتێكی بـــاش

دەگرێت وا لەتاك دەكات ئێستای بە روونی نەبینێت و بڕیارەكانی دروست نەبێ.

كامیان كاریگەرترە یەك رووداو یان چەند رووداوێك؟

ئەوەی ئاشكرایە یەك رووداوە دەشێ ببێتە هۆی پەشێوی پاش زەبری دەروونی بەڵام چەند رووداوێك دەبێتە پەشێوی ئاڵۆزی پاش زەبری دەروونی ، زۆربەی حاڵەتەكانی پەشێوی پاش زەبری دەروونی لەماوەی كەمتر لە شەش مانگدا چاكدەبنەوە بەڵام ئەوانەی توشی پەشێوی ئاڵۆزی پاش زەبری دەروونی دەبن ماوەی چەند ساڵێكیان دەوێ بۆ چاكبونەوە.

ڕێژەی ئەوانەی توشی پەشێوی پاش زەبر دەبن بە پێی جۆری رووداوەكە:

بێگومان قوربانیانی رووداوە جیاجیاكان بە هەمان ڕێژە توشی پەشێوی پاش زەبری دەروونی نابن ئەمەی خوارەوە هەندێ ڕێژەیە :

١- لە سەدا دووی قوربانیانی هەر رووداوێك.
٢- لە ٣٠٪ قوربانیانی جەنگی ڤێتنام.
٣- لە ٦٥٪ قوربانیانی دەستدرێژی گەر سێكسی نەبێت.
٤- لە ٨٤٪ ئەو ژنانەی لە شێڵتەرەكاندا توشی توندوتیژی دەبن.
٥- لە ٦٠٪ ئەوانەی دەفرێنرێن.

چارەسەر:

جەلسەی دەروونی: بەیەكێك لەرێگە چارە گرنگەكان دادەنرێت بە پەیرەو كردنی رێنماییەكانی چارەسازی دەروونی برێكی بەرچاو لەنەخۆشەكان سوودمەند دەبن.

١- بەكارهێنانی دەرمان: بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی كاریگەریان لەسەر مادەی سیرۆتۆنین هەیە . هەروەها بۆ ماوەیەكی كورت دەتوانین دەرمانەكانی دژەدڵەراوكێ بەكاربێنین و لەهەندێ حاڵەتدا پێویستمان بە حەبی پرۆپرانۆلۆل ، دژەسایكۆسس دەبێ. بێگومان بڕ و جۆری دەرمان و ماوەی بەكارهێنانی لە لایەن پزیشكەوە دیاری دەكرێت.

ماكەكانی:

گەر چارەسەر نەكرێ دەشێ تاك توشی خەمۆكی ، خراپ بەكارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەكان، بیری خۆكوژی و ئەگەری خۆكوشتن ببێ.

ئایندەی تاك:

چــاكبونەوە ئایندەیــەكی گــشتیە نــەك تــاك وتــەرا . زوربــەیان بــە تــەواوی چــاكدەبنەوەو دەشــێ برێكــی كــەمیان حاڵەتەكــەیان ببێتــە درێژخایــەن و پێویــستیان بــە چارەسەرو چاودێری درێژخایەن ببێت.

بەشی حەوتەم:

تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی

Personality disorders

زۆرکات گوێ بیستی ئەوە دەبین کەسێك کەسێتی بەهێزە و یەکێکی تر لاوازە، کەسێك زۆر عاتفیە و یەکێکی تر دڵڕەق، یەکێك زۆر کراوەیە و یەکێکی تر زۆر ووشك، ئەمانەو گەلێ تایبە تمەندی تر کە لە کەسێتی تاکدا هەیە.

تێبینی :

١- باسکردن لەم بابەتە مانای ئەوە نیە هەرکەسێکمان دی برێك لەم نیشانانەی هەبوو واتە تێکچونی کەسێتی هەیە.

٢- مەرج نیە تاك هەموو تایبە تمەندیەکانی جۆرێکی هەبێت دەشێ نیشانەی دووجۆر کەسێتی یان زیاتری هەبێت بەبێ ئەوەی پێناسەی تێکچونی کەسێتی بەسەردا بسەپێت.

٣- مەرجە تێکچونی کەسێتی پێش تەمەنی ١٨ساڵی دەست پێبکات و تاك لە کاتی دەست نیشانکردندا دەبێ تەمەنی لە ١٨ زیاتر بێت.

٤- بۆ دەست نیشانکردنی هەر جۆرێك دەبێ تاك کۆمەڵێك نیشانەی هەبێت لەم باسەدا بە گونجاوم نەزانی دیاری بکەم.

٥- بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ١٠٪ ی خەڵکی جۆرێك لەم کەسێتیانەیان هەیە، واتە لە٩٠ ٪ ی هاولاتیان ئاسایین و هیچ کام لەم کەسێتیانەیان نیە.

٦- لەرێی زانینی کەسێتیەوە دەتوانیت هاوسەری گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێریت چونکە هەندێ جۆر کەسێتی هەیە هەرگیز پێکەوە نایانکرێت بۆیە دەتوانیت خۆت بەدوور بگریت لێیان بۆ ئەوەی ژیانی خۆت و ئەویش نەکەیتە دۆزەخ.

٧- لە رێی زانینی کەسێتی تاکەوە دەتوانین جۆری پیشەی گونجاوی بۆ دیاری بکەین چونکە هەندێ کەسێتی لە هەندێ کاردا سەرکەوتووە و لە هەندێ کاری تردا ناتوانێت بەرێوەی بەرێت.

٨- ژیان لەگەڵ ئەوانەی تێکچونی کەسێتیان هەیە کارێکی ئاسان نیە لەهەمان کاتدا مەحال نیە گەر بتوانن چارەسەری پێویستی بۆ بکەین و برێك لێزانانە

لەگەڵیدا هەڵسوکەوت بکەین.

پۆلێنکردنی تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی پۆلێن دەکرێت بۆ سێ گروپی سەرەکی :

١- کۆمەڵەی گوماناوی:

- تێکچونی کەسێتی گوماناوی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی بچوك.

٢- کومەڵەی سۆزداری یان هەڵەشەیی:

- تێکچونی کەسێتی دژەکۆمەڵ.
- تێکچونی کەسێتی ناجێگیری .
- تێکچونی کەسێتی هستیری.
- تێکچونی کەسێتی نێرگزی (تاوسی).

٣- کۆمەڵەی دڵەراوکێ:

- تێکچونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.
- تێکچونی کەسێتی واسواسی .
- تێکچونی کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو).

کۆمەڵەی گوماناوی:

١- تێکچونی کەسێتی گوماناوی

- ئەم کەسانە بەوە جیادەکرێنەوە بەردەوام گومانیان لە دەوروبەر هەیە تەنانەت کەسە نزیکەکانی خۆشیان و بڕیارەکانیان لەسەر هەندێ بەڵگەی لاواز دەدەن و هەندێجار بەبێ بەڵگە بەڵکو بەشێکە لە وەهم .
- لە ڕەفتاریاندا زۆر توندن و ئازاری دەوروبەر دەدەن و پەشیمان نین لەو کارانەی دەیکەن.
- ژمارەیەکی کەم هاوەڵیان هەیەو ناتوانن باوەڕ بە کەس بکەن.

٢- تێکچونی کەسێتی شیزی:

- تاکەکانی خاوەن ئەك کەسێتیە ئارەزوی پەیوەندی کۆمەڵایەتی ناکەن و ڕێگەشی پێنادەن.
- لە رووی سۆزدارییەوە زۆر ساردن.
- بواری چالاکی و ئارەزیان زۆر سنوردارە لە چەند ئارەزویەکی کەم تێپەر ناکات و هەمیشە لەو ئارەزوانەیە کە بە تەنیا دەکرێت و پێویستی بە هاوەڵ نیە وەکو کۆمپیوتەر، راوە ماسی .... هتد.
- بە پێچەوانەی کەسێتی گوماناوی گوێنادات بەو رەخنانەی ئاراستەی دەکرێت.
- زوربەیان بە رەبەنی دەمێننەوە بەهۆی لاوازی پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

٣- تێکچونی کەسێتی شیزی بچوك یان هاوشیزی

- زیاتر حەز بە گۆشەگیری دەکات و بیروڕای نامۆی هەیە و زۆربەی شتەکان دەداتە پاڵ جادو و جنۆکە .
- رقتی هەیە لە بیرکردنەوەدا ، لاوازی سۆزداری.
- دەشێ گوێی بیستی دەنگێك ببێ یان شتێ ببینێ کە کەسانی تر نایبینن یان نایبیستن.

گروپی سۆزداری یان هەڵەشەیی

٤- تێکچونی کەسێتی دژەکۆمەڵ

- ئەم تاکانە بەوە دەناسرێنەوە کاری نایاسایین زۆرە بەردەوام بەرێی دادگاو بەندیخانەکانەوەن.
- ویژدانیان نیە و بەزەییان بە قوربانیەکانیاندا نایەتەوە و زۆرجار لەو ئازاردانە چێژ وەردەگرن.
- کەسێکی هەڵپەرستە و شوێن بەرژەوەندیەکانی خۆی دەکەوێ ئامادەیە لەو پێناوەدا هەموو بێوەفاییەك و ناپاکیەك بنوێنێ بەرامبەر کەسە نزیکەکان و دڵسۆزەکانی.
- کەسێتی درۆزن و فێلبازە.
- کەسێکی هەڵەشەیە لە رەفتارەکانیا و لە پەیوەندیە سێکسیەکانیاندا.

٥- تێکچونی کەسێتی ناجێگیر

- تاك هەڵناكات بە تەنیا بێت.
- بە خێرایی پەیوەندی كۆمەڵایەتی دروست دەكات.
- بە پەلەو هەڵەشەیی بریار دان لایەنی كەم لە دوو بوار لە مانەی خوارەوە:
  - سەرفكردنی پارە بە شێوەیەكی نا ئاسایی.
  - پەیوەندی سێكسی مەترسیدار .
  - بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان.
  - روداوی رێی بان.
  - زۆرخۆری بە شێوەیەكی نائاسایی.
- هەوڵدانی خۆكوژی و زیان گەیاندن بە خۆد.
- هەستكردن بە بە تاڵی و بێزاری.
- واهەست دەكات كەسێكی خراپە.

٦- تێكچونی كەسێتی هستری

- هەوڵ دەدات سەرنجی دەوروبەر رابكێشێت.
- هەوڵ دەدات سەنتەری گفتوگۆ خۆی بێت لە نێو خەڵكیدا.
- لە كاتی باسكردنی بابەتەكان زیادە رەوی دەكات كاتی باسكردنی رووداوێك یان وەسفكردنی خواردنێك یان نیشانەی نەخۆشیەك.
- هەوڵ دەدات لە كاتی دەربرینی بۆچونەكانیدا زیادەرۆیی بكات بەبێ بوونی بەڵگە و فەلسفەبازی دەكات لە قسەكانیدا.
- بە ئاسانی بە بیروباوەری دەوروبەر كاری تێدەكرێت..
- سۆزێكی بەهێز دەنوێنێ بەرامبەر دەوروبەر زۆر بە خێرایی دەگۆرێ بۆ بارێكی تر.
- كەسێكی خۆپەرستە.

٧- تێكچونی كەسێتی نێرگزی (تاوسی)

ئەم كەسێتیە ناوی لە ئەفسانیەكی یۆنانیەوە هاتوە كە لاوێك زۆر جوان دەبێ ، لە قەراغ رووبارێك دادەنیشێ هێندە سەرسامە بە جوانیەكەی تا مردن دەروانێتە خۆی.

• زۆر لە خۆی ڕازیە لە هەموو بوارەکاندا.

• داوای خزمەتگوزاری لە دەوروبەر دەکات بەڵام بەخشندە نیە.

• هەوڵدەدات سەرنجی دەوروبەر ڕاکێشێ بەڵام گوێ ناداتە خەڵکی.

کۆمەڵەی دڵەراوکێ:

١- تێکچونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.

• هەست بە دڵەراوکێ و چاوەڕوانی بەردەوام دەکات.

• وا هەست دەکات لە کەسانی تر کەمترە.

• زۆر هەستەوەرە بەرامبەر بە ڕەخنە.

• هەوڵ دەدات خۆی بپارێزی لە ڕووبەڕوبونەوەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خەڵکیدا.

• تەنها یەك دوو هاوەڵی هەیە ناتوانێت هاوەڵی زۆری هەبێت و لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکاندا وابەستە دەبێت بەو کەسانەوە لە بڕیاری بەشداری کردندا.

• خەمخۆری کەسانی ترە.

٢- تێکچونی کەسێتی واسواسی و ڕارایی.

• زۆر بایەخ دەدات بە ڕێکخستنی کەلوپەلەکان ، کاتێکی زۆر دەفەوتێنێ بەرێکخستنی پۆشاك و کتێبخانەو ..... هتد .

• بە شوێن مسالیەتدا دەگەڕێ زۆرجار وا دەکات کارەکە بە ئەنجام نەگەیەنێ.

• زۆر بەدڵسۆزانە کاردەکات ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

• هەموو کارێك خۆی پێی هەڵدەستێ چونکە خاوەن ویژدانێکی زیندووە.

• ڕەق و توندە لە کارو لە خۆی نابورێ بەرامبەر کەمتەرخەمی.

• کەسێکی دەست بڵاو نیە و لەو باوەڕەدایە ماڵی سپی بۆ ڕۆژی ڕەش باشە.

• بە زەحمەت (بەگران) لەگەڵ بارودۆخی تازەدا دەگونجێت.

• زۆر بایەخ دەداتە وردەکاری بابەتەکان و دەترسێ لە هەڵە کردن.

تێبینی:

▪ دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوان تێکچونی کەسێتی واسواسی و پەشێوی واسواسی . ئەوەی یەکەم هەر لە منداڵیەوە هەیەو لە تەمەنی هەژدە ساڵیدا زیاتر

دەچەسپێ و تــاك ژيــانی خــۆی بەســەر دەبــات ، لــە كــارو پيــشەدا دەشــێ لــە زۆر كــەس بــە توانــا تــر و بەرهــەم هێنــەرتر بێــت بــەهۆی دڵــسۆزی و دابرانــی بــۆ كارەكــەی، لەكاتێكــدا ئــەوەی پەشــێوی واسواســی هەيــە لــە ماوەيــەكی كورتــدا نيــشانەكان ســەرهەڵدەدەن و كاردەكەنــە ســەر ژيــانی تــاك و پێويــست دەكــات دەرمــان بەكاربهێت بۆ چاكبونەوە .

- هــەردوو حاڵــەت (تێكــچونی كەســێتی واسواســی و پەشــێوی واسواســی) بــە هــيچ جۆری پەيوەندی بە جنۆكەوە نيە.

٣- تێكچونی كەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)

- ناتوانێت بڕياری كاری رۆژانەی بدات بە بێ وەرگرتنی ئامۆژگاری و رێنمايی.
- بە گران دەتوانێت بڕياری دەستپێكردنی كار و پرۆژە بدات.
- هەست بە نائارامی دەكات گەر بە تەنها بێت.
- ئەوەی بەرامبەر داوای دەكات جێبەجێ دەكات گەر بڕواشی بەو كارە نەبێت.
- گەر پەيوەنديەكی تەواو بوو بە پەلە دەوڵ دەدات پەيوەند تر دروست بكات.
- هــەوڵ دەدات لــە زوربــەی شــوێنەكاندا خــەڵك بناســێ تــاكو لــەكاتی پێويــستدا داوای يارمــەتيان لێبكــات بــەلام نــەك بــە شــێوە دروســتەكەی بــۆ نمونــە گــەر يــەكێك بناســێ لــە نەخۆشــخانە كــاتێ كــاری هــەبێ لــەوێ گــەر خۆيــشی بتــوانێ كارەكــە بكــات و كارێكی زۆر ئاسان بێت ئەوا دەوا دەكات لەو كەسە كارەكەی بۆ بكات.

ســەرەرای ئــەو جۆرانــەی لەســەرەوە باســمــان كــرد هەنــدێ جــۆری كەســێتی تــر هــەن كــە لە پۆلێنەكەی سەرەوەدا نين:

١-كەسێتی سلبی توندوتيژی:

- هەڵناسێت بەكارەكانی .
- گلەيی ئەوە دەكات كە دەوروبەر لێی تێناگەن و رێزی ناگرن.
- رق و نێرەيی هەيە بەرامبەر بەوانەی سەركەوتوو بە توانان لە كارەكانياندا.
- بەردەوام رەخنە لە دەستەلات و حكومەت دەگرێ.
- زوربــەی كــات هــاورای دەســت ناكــەوێ بــەردەوام لــە هەڵبــەز و دابەزايــە لــە نێــوان غيرەت و توندی و پەشيمانی.

نمونــەی ئــەم تاکانــە زۆرە لــە کۆمەڵگــەدا ئــەو فەرمانبــەرەی ســەردانی دەکــەیت لــە یــەکێك لــە دامــەزراوەکانی حکومەتــدا بــەردەوام خــەریکی ڕەخنــەو قســەی زلــە بــەڵام کاتێــك کــارت دەبــێ لای زۆر بــە ئاســانی دەڵــێ ســبەینێ وەرەوە ، ئــەم کــارە نــاکرێ بــەبێ بوونی هیچ پاساوێك دوور نیە ئەو کەسانە لەم جۆرە کەسێتیە بن.

٢- کەسێتی خەمۆك:

تــاك بــەوە جیادەکرێتــە بــەردەوام لــە حاڵــەتی خــەمۆکی و کــەمی هەوەســدایە بــەڵام ئەمانــە ڕێگــر نــین لــە ژیــانی و زۆر کــەیفی بــە تێکــەڵ بــوون و چــالاکی تــەنز ئــامێز نایــەت و لۆمەی خۆی دەکات لەمەر شتی سادە و زۆربەی کات ڕەشبینە بەرامبەر ڕوداوەکان.

هۆکاری توشبوون:

تێکــچونی کەســێتی وەك ســەرجەم حاڵەتــە دەرونیــەکانی تــر زیــاتر لــە هۆکارێــك دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی، گرنگترینیان:

١- پــەروەردەکردن: پــەروەردەکردنی منــداڵ کاریگــەری ئاشــکرای هەیــە لەســەر ژیــانی ئاینــدەی ، توندوتیــژی جەســتەیی و سێکــسی ،توندوتیــژی خێزانــی ،خواردنــەوەی مــەی بەڕێژەیــەکی زۆر لــە لایــەن باوانــەو هانــدانی منــداڵ بــۆ بــەکارهێنانی ئــەو مادانە دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ تێکچونی کەسێتی.

٢- گرفتــە ڕەفتاریــەکانی منــداڵ و بــونی هەنــدێ پەشــێوی لــەو قۆناغــەدا ئەگــەری تێکچونی کەسێتی لە ئایندەدا زیاتر دەکەن.

٣- ناتەواویــەکانی مێــشك : کــەمی ئاســتی هەنــدێ لــە وەرگرەکــانی مێــشك و کــەمی چــالاکی هەنــدێ ناوچــەی مێــشك و گۆڕانکــاری لــە هێلکــاری مێــشکدا لــەو کەســانەدا بەدی دەکرێت کە تێکچونی کەسێتیان هەیە.

تێبینی:

نــاتوانین لــە ڕێــی پــشکنینی خــوێن یــان تیــشکە بەردایــەوە کەســێتی تــاك دیــاری بکەین .

ئەو هۆکارانەی کەسێتی بەرەو خرا پی دەبەن:

- بەکارهێنانی ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.
- نەگونجاندن لەگەڵ خێزان و کۆمەڵ.

- گرفتی دارایی بەتایبەتی چاوەڕواننەکراو.
- توشبوون بە پەشێویە دەرونیەکان.
- بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان لە سەرەتای تەمەنەوە.

چارەسەر

١- چارەسەری دەرونی:

زیاتر لە ڕێگەیەک هەیە تاک دەتوانێت سودمەند بێت لێی لەڕێی گوێگرتن و ئاخاوتنەوە.بۆ نمونە لە ڕێی چارەسەری دەرونی داینامیکی دەروانێتە کاریگەری ڕوداوەکانی ڕابردوو لەسەر کەسێتی تاک لە ئێستادا. ڕێگەی مەعریفی شیکاری دەروانێتە ئەو ڕەفتار و پەیوەندیانەی تاک کە بێ سودن و هەوڵی گۆڕینیان دەدات.چارەسەری مەعریفیش بۆ گۆڕینی بۆ چونە هەڵەکانی تاک بەکاردێ ، کۆمەڵگەی چارەسەری شوێنێکە تاک سەردانی دەکات و دەتوانێت تێیدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک تا چەند مانگێک لەرێ کەسانی شارەزاوە هاوکاری دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیدا و سود وەرگرتن لە تاقیکرنەوەی کەسانی تر و ناوەندێکە بۆ کاروچالاکی کە تاک هەست بە بوونی خۆی دەکات و بەبێ ڕەخنەگرتنێکی توند هەوڵ دەدرێت گۆڕانکاری لە تاکدا بکرێت.

٢- چارەسەر بە دەرمان:

- دەرمانی دژەسایکۆسس: بۆ گروپی گومانـاوی و تێکچونی کەسێتی ناجێگیر بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانیان.
- دەرمانی دژەخەمۆکی: گروپی دووەم و سێهەم تا ڕادەیەکی باش سوود لەم دەرمانانە وەردەگرن.
- دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو لیسیۆم، کاربامازپین، سۆدیۆم ڤالپرۆید بەسوودە بۆ گروپی یەکەم و هەندێ لە تێکچونەکانی گروپەکانی تر.

بەربڵاوی تێکچونی کەسێتی لەنێوان نەخۆشیە دەرونیەکاندا لە ٣٠٪-٤٠٪ ئەوانەی سەردانی پزیشکە دەرونی دەکەن و لە ٤٠٪-٥٠٪ ی ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەرونیەکاندا دەخەون تێکچونی کەسێتیان هەیە مەرج نیە وەك هۆکاری یەکەمی دەستنیشانکردن .

ئەوانـــەی وەکـــو حاڵـــەتی تێکـــچونی کەســـێتی دەستنیـــشان دەکـــرێن نزیکـــەی لــــە ٥٪-١٥٪ دەبێـــــت. ئەوانـــــەی لــــە بەندیخانــــەکانن نزیکــــەی لــــە ٢٥٪-٧٥٪ یــــان تێکـــچونی کەسێتیان هەیە.

تێبینی :

ئــــەو ڕێژانــــەی ســــەرەوە تایبەتــــە بــــە کۆمەڵگــــە ئەورپیــــەکان بــــەڵام لــــە کۆمەڵگــــەی خۆماندا ڕێژەکە زۆر زۆر لەوە کەمترە.

ئایندەی تاك

بــــە پێی تێپــــەربوونی کــــات هەنــــدێ لــــە تێکــــچونە کەســــێتیەکان بــــەرەو باشــــبوون دەرون بەتایبــــەتی ڕەفتــــاری دژەکۆمــــەڵ لــــە گرێــــی چــــوارەم و پێنجــــەمی تەمەنــــدا کــــەم دەبێتــــەوە و هەندێ لە تێکچونە کەسێتیەکان لە ئایندەدا دەبنە پەشێوی دەرونی.

بەشی هەشتەم:

ئەلكحول و مادەهۆشبەرەكان

ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان

Alcohol and Substance abuse

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باس لە خراپ بەكارهێنان و ئالوودە بوون بە ئەلكحول و مادەهۆشبەرەكان بكەین، وەك هەمووان دەزانن لەم ساڵانەی دواییدا بە رێژەیەكی بەرچاو بەكارهێنانی ئەم مادانە لە نێوان تاكەكانی كۆمەڵدا روولەزیاد بوونە بەتایبەتی توێژی لاوان و هەرزەكاران و ئەوەش تێبینی دەكرێ لەم ساڵانەی دواییدا رەگەزی مێینەش لەبەر هۆیەك یان هۆیەكی تر هەندێ لەم مادانە بەكاردێنێ.

بە پێ ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە :

نزیكەی ١,٨ ملیۆن هاوڵاتی بەهۆی كاریگەری مەی خواردنەوە دەمرن .

٥٨,٣ ملیۆن ﴿پەنجاو هەشت ملیۆن سێ سەد هەزار﴾ حاڵەتی پەككەوتەیی خۆگونجاندی ژیان روودەدات.

ئەلكحول بەرپرسە لە ٢٠٪ - ٣٠٪ حاڵەتەكانی شێرپەنجەی سورێنچك و جگەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خێزان كوژی و پەركەم و رووداوی رێ و بان.

لە بەریتانیا نزیكەی ٩٣٪ ی پیاوان و ٨٧٪ ی ژنان ئەلكحول دەخۆنەوە.

چەند پێناسەیەك:

١- ئالودەبوون: هەركاتێ تاك سیان یان زیاتر لەم تاییە تمەندیانە خوارەوەی هەبێ:

- تاك پێویستی بەربڕێكی زیاتر بێت لەو مادەیە تاكو بگاتە هەمان بار، واتە پێویستی بەوە دەبێت ئەو بڕەی دەیخوات زیاتری بكات تاكو هەمان حاڵەتی پێشوی بۆ بێتەوە كە بەبڕێكی كەم بەدەستی هێناوە.یان دەتوانین بڵێین كەمبونەوەی كاریگەری مادەكە گەر هەمان بڕ بەكاربهێنێت.
- نیشانەكانی لێگرتنەوە: هەر كاتێ تاك هەوڵ بدات مادەكە نەخوات یان ئەو بڕەی دەیخوات كەمی بكاتەوە (لەبەرهەرهۆیەك دەست نەكەوتن، نەخۆشی ، نەبونی پارە بۆ كرین......) هەندێ نیشانەی جەستەیی و دەرونی لە تاكدا بەدەردەكەون كە نارەحەتی دەكەن بۆیە جارێكی تر بەكاردێنێتەوە تاكو لەو نیشانانە خۆی رزگاربكات.

• بەکارهێنانی مادەکە(مژادەکە) بە بڕێکی زیاتر و بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پلانی بۆ داناوە لە سەرەتادا.
• حەز و هەوڵی سەرنەکەوتوو بۆ وازهێنان ، تاك چەند جارێك پە یمان بە خۆی و دەوروبەری دەدات کە وازبێنێت بەلام پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە سەر بەکارهێنان بەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی لێکرتنەوە یان بەهۆی گەڕانەوە بۆ هەمان ناوەند ﴿ هاوڕێی خراپ یان کارکردن لەو شوێنانەی ئەو مادانەی بەئاسانی تێدا دەست دەکەوێت﴾.
• بەسەربردنی کاتێکی زۆر بۆ بەدەست هێنانی ئەو مژادانە یان بەکارهێنانی یان پێویستی بە کاتێکی درێژ دەبێت بۆ هۆشهاتنەوە و گەڕاندنەوە بۆ باری پێش بەکارهێنان.
• پشتگوێ خستنی گەلێ چالاکی کۆمەلایەتی گرنگ یان گوێ نەدان بە کار و پیشە بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
• بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مادانە سەرەڕای ئەوەی دەزانێ ئەم مادانە زیانی جەستەیی و دەروونی هەیە یان باری جەستەیی و دەروونی خراپتر دەکات.

٢- خراپ بەکارهێنانی مژاد: دەبێ بزانین جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان خراپ بەکارهێنان و ئالوودە بوون هەموو کەسێك کە ئالودە بووبێ ئەوە تاکێکە ئەو مادانەی خراپ بەکارهێناوە بەلام هەر تاکێك ئەو مادانەی خراپ بەکارهێنا مەرج نیە ئالودەبووبێ.

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەروونیەکان هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت بە تاکێك دادەنرێت کە خراپ بەکارهێنەری مژادە:

• دووبارە بەکارهێنانەوەی مژاد لە شوێنی مەترسیداردا وەکو کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل.
• دووبارە بونەوەی کێشەیی یاسایی بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
• بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مژادانە سەرەڕای گرفتی کۆمەلایەتی و پەیوەندی کەسێتی بە هۆی ئەم مژادانەوە.
• جێبەجێ نەکردنی ئەو پەیمانە گرنگانەی کە دەیدات.

٣- پشتبەستنی فسیۆلۆژی: مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەروونیەکان پێناسەی دەکات بە بوونی ڕاهاتن یان بوونی نیشانەکانی

پۆلێن کردنی مژادەکان

Classification of substances

بــە پێــی مــانوەلی دەستنیــشانکردن و پــۆلێن کردنــی پەشــێویە دەرونیــەکان ئــەو مژادانــەی دەبێتــە هــۆی ئــالودەبوون یــان خــراپ بــەکاردەهێنرێت پــۆلێن دەکــات بــۆ ١٣ گرۆپ یان کۆمەڵە :

١- ئەلکحول.

٢- ئەمفیتامین.

٣- کافایین.

٤- کانابیز.

٥- کۆکایین.

٦- هالۆجینەکان.

٧- هەمژەرەکان.

٨- نیکۆتین.

٩- ئۆپیەیدەکان.

١٠- فنسایکلیدن.

١١- دژەدڵەراوکێکان و هێورکەرەوەکان.

١٢- فرەمژادەکان.

١٣- ئەوانی تر (دجیتال ، ئەمیل نایترەیت).

ئەلكحول

(Alcohol)

ئـــەلكحول يەكێكـــە لـــەو مادانـــەی لەسەرانـــسەری جیهانـــدا بـــەكاردەهێنرێ ســـەرەڕای ئـــەوەی هـــەمووان كـــۆكن لەمـــەر زیانـــەكانی لەســـەرجەم بوارەكـــانی ژیانـــدا ، ســـەبارەت بـــە تەندروســـتی تـــاك (لەهـــەردوو لـــەرووی جەســـتەیی و دەروونییـــەوە) و كاریگـــەری خراپـــی لەســـەر ژیـــانی تـــاك لـــەرووی كۆمەڵایـــەتی و خێزانـــی و كاریگـــەری ئـــابووری و ئایینی.....هتد.

جۆرەكانی ئاڵوودە بوون :

بە پێ جیلینك (پێنج جۆر ئاڵوودەبوون هەیە):

1- جـــۆری ئـــەلفا : تـــاك لـــەم بـــارەدا تـــەنها پـــشت بەســـتنی دەروونـــی هەیـــە واتـــە بۆیـــە دەخواتـــەوە تـــاكو هەســـت بەشـــادمانی بكـــات و برێـــك خـــۆ بپـــارێزێ لـــە كێـــشەی ڕۆژانە.

2- جـــۆری بیتـــا : لـــەم بـــارەدا زیانـــە لابەلاییـــەكان دەردەكـــەون ســـەرەڕای ئـــەوەی هێـــشتا پشت بەستنی لاشەیی رووی نەداوە.

3- جـــۆری گامـــا : لـــەم بـــارەدا تـــاك هەڵدەســـتێ بەخواردنـــەوەی مەشـــروبی خەســـت (ڕێژەیـــەكی زۆر ئـــەلكحولی تێدایـــە) لەماوەیـــەكی كەمـــدا تـــاكو مەســـت دەبـــێ. ئـــەم جۆرە زیاتر لە بەریتانیا و ئێرلەندەدا هەیە.

4- جـــۆری دەلتـــا : لـــەم بـــارەدا تـــاك برێكـــی زۆر ناخواتـــەوە بـــەڵكو بەشـــێوەیەكی بـــەردەوام دەخواتـــەوە بـــە جۆرێ بـــەردەوام برێـــك ئـــەلكحول لەخوێنیـــدا هـــەبێ . ئـــەم جۆرە زیاتر لەو ولاتانەدا هەیە كە واین بەكاردەهێنن وەكو فەرەنسا .

5- ئێپـــسلۆن : تـــاك لـــەم بـــارەدا حـــەزێكی نەپـــساوی هەیـــە بـــۆ خواردنـــەوە و دووبارەكردنـــەوەی خواردنـــەوە لـــەنێوان ئـــەو ماوانـــەدا ئاســـاییە (هاوســـەنگە) هەنـــدێ وای بـــۆ دەچـــن پەیوەنـــدی هـــەبێ بـــە نەخۆشـــی واسواســـی (عەمەلیـــەوە) یەوە.

هەنـــدێ پـــۆلین كردنێكـــی تـــریش هەیـــە بـــۆ خواردنـــەوە ئـــەویش بخۆرەوەكـــان دەكـــات

بە دوو جۆرەوە :

١- سەرەتایی : کە بەبێ هۆیەکی دیار دەخۆنەوە وەکو خواردنەوەی کۆمەڵایەتی ، زیاتر لەو تاکانەدا هەیە کە لە سەرەتایی تەمەندا دەست دەکەن بە خواردنەوە.

٢- دووەمی (لاوەکی) : ئەوانەن بەهۆی بوونی هۆکارێکی ترەوە دەخۆنەوە وەکو بوونی نەخۆشی.

هۆکاری ئالوودەبوون :

بێگومان گەلێك هۆکار هەیە بۆ ئالوودەبوون دەشێ تاك یەکێك یان زیاتری لەو هۆکارانە هەبێت، گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە

١- بۆماوە: بەوەی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری بەکارهێنانیان زیاترە لە دووانەی دوو هێلکە.

٢- دەوروبەر: لەرێی باوانەوە وەکو لاسایی کردنەوە، منداڵ حەزدەکات لاسایی گەورە بکاتەوە بۆیە کاتێك یەکێك لە باوان بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە ئەمە وادەکات منداڵ زیاتر ئارەزووی ئەم کارە بکات و بەدزی ئەوانەوە بەکاری بهێنێ گەر بۆ تاقیکردنەوەش بێت. بەڵام هەندێ جار باوان (زیاتر باوك) بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە و تەنها بەوەوە ناوەستێ بەڵکو هەوڵ دەدات تۆزێك بکات بەدەمی منداڵەکەدا و هەندێ جار تاکو ئاستی مەستی دەداتێ تاکو منداڵەکەی بەمەستی ببینێ بەو دیمەنە برێك پێبکەنێ ، لەکاتێکدا ئەو دیمەنە جێی گریانە نەك پێکەنین گەر شتێك شایەنی پێکەنین بێت لەو دیمەنەدا عەقڵی ئەو باوکەیە نەك شتێکی تر). وەنەبێ رۆڵی سلبیانەی باوان لەو ئاستەدا بوەستێ بەڵکو لەتەمەنێکی دواتر (هەرزەکاری) دا باوك زۆر جار منداڵەکەی خۆی دەکاتە هاودەمی خواردنەوەی یان لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا داوا لە کورەکەی دەکات بخواتەوە تاکو ئاستی بەرزی کۆمەڵایەتی خۆی راگرێ و پێی نەلێن تۆ تاکێکی دواکەوتویت و لەم پلە کۆمەڵایەتییەدا جێت نابێتەوە !!!

جگە لەباوان برای گەورە و هاوەڵی خراپ و خزم وکەسوکار واتە بوونی پێشەنگێکی خراپ کە هاندەربێت بۆ ئەم کارە.

٣- راگەیاندن : یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان کە رۆڵی سلبی و قێزموونی هەیە

رۆڵی ڕاگەیاندنە لەرێی کلیپی گۆرانی و زنجیرەی دۆبلاژکراو و فلیم و زنجیرەی خۆماڵی بەهۆی بوونی کەسانی ناشارەزاو نابەرپرس و ساویلکەو فەریکە رۆشنبیرەوە کە بەرنامەکانیان بۆ دادەرێژن ، ڕاگەیاندنی کوردیش گەر لە لوتکەی دواکەوتنەدا نەبێت لەو بارەیەوە لە ریزی پێشەوەی ئەو ڕاگەیاندنانەیە کە زیانی گەورەی لە هەرزەکار و لاوانی ئەم وولاتە داوە. بیرمان ئەچێ هەندێجار عەقلیەتی تەسکی حیزب وای کردووە ئەو فەریکە رۆشنبیرانە هاندەرین بۆ خواردنەوە.

٤- جۆری پیشە کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر فێربوونی تاك بۆ خواردنەوە بۆیە ئەوانەی لە بارەکاندا کار ئەکەن ئەگەری بەکارهێنانی ئەلکحولیان زیاترە وەك لە کەسانی تر.

٥- ئاستی ئابووری کاریگەری هەیە نەك تەنها لەسەر فێربوون بەڵکو لەسەر جۆری ئەو مەشروبەی بەکاری دێنێت، تاکی خاوەن سەرمایە مەی گران بەها دەکرێ و تاکی هەژار و لات هەراج کراوەکان.

زیانەکانی خواردنەوە:

گومانی تێدا نییە خواردنەوە گەلێك زیانی هەیە بەرادەیەك دەتوانرێ نەك کتێبێك بەڵکو چەند کتێبێك لەمەڕ زیانەکانی بنوسرێ لێرەدا برێك لەو زیانانە ئاژمار دەکەین:

١- زیانی لاشەیی :

- ئەگەری تووش بوونی بە نەخۆشییەکانی جگەر (١٠ هێندەی) کەسانی ترە.
- کۆئەندامی دەمار : رەنگە ببێتە هۆی پەرکەم ، پوکانەوەی مێشکۆکە و لاوازی چێوەدەمارەکان و تێك چوونی هاوسەنگی و ئەگەری زیاتری برینداربوونی سەر بەهۆی بەرکەوتنەوە یان کەوتنەوەخوارەوە یان کەوتن بە زەویدا.
- کۆئەندامی سوڕان : بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و ئاوسانی ماسولکەکانی دیواری دڵ و تێکچونی لێدانی دڵ و خوێن بەربونی مێشك (جەلتەی مێشك).
- کۆئەندامی هەناسە : نەخۆشی سیل و هەوکردنی بۆریەکانی هەواو بەهۆی دابەزینی بەرگری و جۆری خواردن و خۆپشت گوێ خستن.
- کۆئەندامی هەرس: رۆشاندن و برینی گەدە و دوانزەگری، هەوکردنی پەنکریاس(ئەلکحول بە یەکێك لە هۆکارە سەرەکیەکان دادەنرێت) ، سکچونی درێژخایەن، بونی پیسایی چەوراوی.
- شێرپەنجەی دەم و زمان و گەروو و سورێنچك و جگەر .... لە مەی خۆراندا زۆر

زیاترە وەك لە مەی نەخۆر.

- کەم خوێنی و کەمی فیتامیینەکان بەتایبەتی فیتامینی بی ١ وبی ٦.
- کاریگەری لەسەر توانای سێکسی
  - تاکی مەی خۆر توانا و ئارەزووی سێکی کەمترە لە تاکی ئاسایی(٥٠٪).
  - ژمارەی سپێرمەکانی کەمترە و گوونەکانی دەپوکێنەوە.
  - مەمکەکانی گەورەتر دەبێت.
  - توانـــای رەپیـــوونی ئـــامێنێ یـــان ئـــاتوانێ لـــەو بـــارەدا بمێنێتـــەوە بـــۆ مـــاوەی پێویست (٥٠٪).
  - نارەحەتی لە هاویشتندا یان توشی حاڵەتی درەنگ هاویشتن دەبێ.
  - توندوتیژی سێکسی زیاترە.
  - حاڵەتی نەزۆکی زیاترە.
  - ئەلکحول دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.
- مـــردن: لەوانـــەی برێکـــی کـــەم دەخۆنـــەوە لـــە ناوەنـــدی تەمەنـــدا دوو هێنـــدەی کەســانی تــرە، لــە مێینــەدا لــەوەش زیــاترە وەك لــە هاوشــانە مــەی نــەخۆرەکانیان . لەوانـــەی برێکـــی مـــام ناوەنـــد دەخۆنـــەوە رێـــژەی مـــردن ســـێ هێندەیـــە . لەوانـــەی زۆر دەخۆنـــەوە ٤,٥ هێنـــدەی کەســـانی تـــرە کـــە ناخۆنـــەوە . بـــۆ نمونـــە لـــە بـــەریتانیا ســـاڵانە نزیکـــە (٣٣٠٠٠) حاڵـــەتی مردنـــی پـــێش وەخـــت تۆمـــار دەکرێـــت بـــەهۆی ئەلکحولـــەوە بـــەهۆی نەخۆشـــییەکانی کۆئەنـــدامی ســـوڕان وجگـــەر و رووداوی رێـــو بان و شێرپەنجە.
- کاریگـــەری لەســـەر کۆرپەلـــە دەبێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی نیـــشانەیەکی تایبـــەت کـــە پێـــی دەوتـــرێ نیـــشانەی منـــداڵی ئـــەلکحولی لـــەم بـــارەدا منداڵەکـــە ســـەری بـــچوکە و دەم وچـــاوی ناتەواوییـــەکی ئاشـــکرای هەیـــە و ئاســـتی زیرەکـــی کـــەمترە لـــە منـــداڵی ئاسایی و کێشی کەمە و باڵای کورتە .

بـــەم دواییـــە بۆچونێـــك هەیـــە لـــە نێـــوان زانایانـــدا کـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکی پزیـــشکی ئامـــاژەی پێـــدەکات ئـــەویش بریتییـــە لـــەوەی ئەوانـــەی بـــری کـــەمتر لـــە(٢٠ یەکـــە ئـــەلکحول) دەخۆنـــەوە لـــە هەفتەیەکـــدا ئەگـــەری مردنیـــان بەنەخۆشـــی دڵ کـــەمترە لەوانەی ناخۆنەوە بەڵام لێرە گەلێ کێشەی گەورە دێتە بەردەممان لەوانە:

یەکـــەم : زەمانـــەت چـــییە لـــەو بـــڕە زیـــاتر ناخوینـــەوە واتـــە چـــۆن دڵنیـــابین تووشـــی

ئاڵوودەبوون نابێن .

دووەم : زەمانەت چیە کە فێری بەکارهێنانی مژادی تر نابێن.

سێهەم : ئەو بڕە مانای ئەوە نییە کە زیانی تری نییە .

چوارەم : هەندێ زیانی ئەلکحول هەیە بە بڕێکی زۆر لەوە کەمتر دەردەکەوێت. وەکو حاڵەتی ژەهراوی بوون بە ئەلکحول (خواردنەوەی نەخۆشیانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەکێکی کەم لە خواردنەوە کە هێندە نیە بگاتە ئاستی ژەهراوی بوون، تووشی وەهم دەبێ و حاڵەتی هەڵوەسەی دەبێ واتە بیستنی یان بینینی هەندێ دەنگ و دیمەن کە بوونی نیە رەفتاری شەرەنگێزانەی دەبێ کە لەگەڵ هەڵسوکەوتی پێشنیەی تاکدا ناگونجێ واتە بەتەواوی کەسێکی ترە لەو کاتەدا دەشێ زیان بە خۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت لە ژێر کاریگەری ئەو وەهم و هەڵوەسانەی کە هەیەتی.

پێنجەم: لە رووی ئاینیەوە هەموو بڕێکی ئەلکحول کەم بێت یان زۆر حەرامە .

٢- زیانە دەروونییە کانی خواردنەوە:

- گۆڕان لە کەسێتی دا، وورده وورده دابڕانی لە کۆمەڵ و لاوازبوونی پەیوەندییەکانی.
- پەیوەندی ئەلکحول بە تەنگژەکانی مەزاجەوە بڕێك ئاڵۆزە چونکە هەندێجار تاك تاکو زاڵ بێت بەسەر خەمۆکیدا بڕێکی زیاتر مەی دەخواتەوە بەلام خواردنەوەی مەی بەرێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی خەمۆکی ، ئەم پەیوەندییە بەئاشکرا دیارە لەوانەی لە نەخۆشخانەکان داخل دەکرێن کە دەگاتە نزیکەی لە سەدا (٤٢٪) لە نێرینەدا بەلام ئەم پەیوەندییە کەمتر روونە لە دەرەوەی نەخۆشخانە واتە لە واقیعی کۆمەڵگەدا ، پاش مانەوەی لە نەخۆشخانە بۆ ماوەی (٤هەفتە) ئەم بارە کەم دەکات بۆ نزیکەی (٥٪).
- خۆکوشتن لە کەسانی مەی خۆردا شەش هێندەی کەسانی ترە و ئەوانەی لە نەخۆشخانە داخل دەکرێن بۆ چارەسەری کێشەکانی مەی خواردنەوە لە ٨٪ یان خۆیان دەکوژن لە ماوەی چەند ساڵی ئایندەی پاش داخل بوون. گەلێك هۆکار هەن ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکەن لەوانە:
  - بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوە.

- بوونی حاڵەتی خەمۆکی.
- نەخۆشی تر، بەتایبەتی درێژ خایەنەکان.
- بێکاری.
- لاوازی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی.

• واهیمە بەتایبەتی لە جۆری واهیمەی خیانەت کە تاك واهەست دەکات هاوسەرەکەی خیانەتی لێدەکات ڕەنگە هۆی ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ،خواردنەوە بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونەی هەیە گوایە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لایەنی سێکسی هەموو ڕاستییەکان پێچەوانەی ئەمە دەڵێن بۆیە تاك ناتوانێت کاری سێکسی وەکو جاران بە ئەنجام بگەیەنێت. بۆیە ناچاردەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و بانگەشەی ئەوە دەکات کە هاوسەرەکەی خیانەتی لێکردووە.

• هالوسینەیشن: لە کاتی هۆشەنگی تەواودا و تاك بەمە زۆر نیگەران دەبێت و ڕەنگە گوێ رایەلی فەرمانەکانی بێت کە لەلایەن ئەو دەنگانەوە پێی دەوترێت.

٣- زیانەکانی خواردنەوە لەسەر پەیوەندی خێزانی: تاك هەموو بایەخێکی بڕیتی دەبێت لە چۆنێتی پەیداکردنی مەی بڕێکی زۆر لە داهاتی خۆی بۆ ئەو مەبەستە سەرف دەکات و ئەمەش زۆر جار کاردەکاتە سەر باری ئابووری خێزان و وادەکات ئەندامانی خێزان هەڵی بژێوی ژیانیان بدەن لە سەرچاوەی ترەوە کە دەشێ نادروست بێت.

تاك ئامادەیە لەو پێناوەدا درۆ یا دزی بکات تاکو بری پێویستی لە مەی دەست بکەوێت، شەوان درەنگ دێتەوە ، دەبێتە میوانی بار و یانەکان و هاوەڵەکانی زۆربەی هاوشێوەی خۆیین و بایەخ دانی بە کێشەکانی خێزان کەم دەبێتەوە و لە جیهانێکی تایبەت بەخۆی دەژی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان کەم دەبێتەوە و کەمترین ماوە لەگەڵ ئەواندا بەسەردەبات و زۆر جار بەربەستێك دروست دەبێت لەنێوان ئەو و ئەندامانی تری خێزاندا کەوادەکات متمانەی پێنەکەن وهاوبەشی نەکەن لەکێشەکانی خۆیان.

دەشێ بەهۆی ئەمەوە ئەندامانی تری خێزان فێری هەمان ڕەفتار ببن و ئەم خۆی هاندەریان بێت و بۆ ئەوەی کەش و هەوای تایبەتی هەبێ وداوای هەندێ شتی نەشیاویان لێبکات وەکو بینینی ڕۆڵی ئەو سۆزانیانەی کە بەناوی هونەرەوە

سەمادەکەن و هونەری سەماکردنیش دەشێوێنن و ئەمیش ڕۆڵی پیاوە چوار پێکە دەبینێ کە بەدەوری سەماکەردا دەسورێتەوە، ناوبەناو سەماکەر سواری دەبێ !!!

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەرووی سێکسیەوە لاواز دەبێت ونـاتوانێ بەشێوەی جاران بە هەمان چالاکی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەیدا هەبێ و تووشی واهیمەی خیانەت دەبێ و ڕەنگە بگاتە ئاستی ئەوەی خێزانەکەی تەلاق بدات یان بیکوژێت و هەندێ جار منداڵەکانی و خۆیشی دەکوژێت.

ڕێژەی تالاق دان لەنێوان مەی خۆراندا زیاترە وەك لە خێزانەکانی تر ، هەروەها خێزانی ئەو پیاوانەی دەخۆنەوە زیاتر ئەگەری توشبوونیان هەیە بە دڵەراوکێ وخەمۆکی و دابرانی کۆمەڵایەتی.

پەیوەندی سێکسی نادروست لەگەڵ تابۆدا واتە لەگەڵ کەسانی پلەیەك و ئەوانەی ناشێ کاری سێکسیان لەگەڵ بکرێت لە نێوان مەی خۆراندا زۆر زیاترە وەك لە کەسانی تر و چیرۆکی دەست درێژی کردنە سەر خوشك و دایك وخێزانی باوك لە نێوان مەی خۆراندا شتێکی نامۆ نییە.

کاریگەری خواردنەوە بە پێ ئەو بڕەی تاك دەیخواتەوە دەگۆڕێت بەم جۆرەی خوارەوە:

کاریگەری کەم لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی کەمتر لە ٢٠ یەکە /هەفتە مێ کەمتر لە ١٤ یەکە/هەفتە
کاریگەری مام ناوەندی لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی ٢١-٥٠ یەکە /هەفتەیەکدا مێینە بڕی ١٥-٣٥ یەکە/ هەفتەیەکدا
کاریگەری زۆر لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی زیاتر لە ٥٠ یەکە / هەفتە مێ بڕی زیاتر لە ٣٥ یەکە/ هەفتە

مەبەستمان لە یەکە چییە؟

نزیکەی ٨ گرام ئەلکحول یەکسانە بە یەك یەکە لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕێژەی سەدی ئەلکحول لە هەندێ جۆری مەشروبدا روون کراوەتەوە لەگەڵ ئەوەی هەریەکەیان چەند یەکەیان تێدایە:

جۆری مەشروب	ڕێژەی سەدی ئەلکحول	یەکە
بیرە	٪٣	٢ یەکە / پاینت
بیرەی خەست	٪٥,٥	٤ یەکە / پاینت
سیدار	٪٤	٣ یەکە / پاینت
واین	٪١٠-٨	٧ یەکە /بوتلێك
شێری ، پۆرت ، ڤێرمۆس	٪١٦-١٣	١٥ یەکە /بوتلێك
ویسکی ، جن ، فۆدگا ، برانتی	٪٣٢	٣٠ یەکە/بوتلێك

کێشەی ڕێ وبان:

لەساڵی (١٩٩٠) لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (٤٤٥٢٩ کەس) بە ڕووداوی ڕێ وبان مردوون کەلە (٪٤١) یان پەیوەندی بە خواردنەوە هەبووە.

ئەوانەی مەی خۆرن پێش کەسانی تر دەمرن بەهۆی:

١- توندوتیژی لە توێژینەوەیەکدا لە ئەمەریکا ئامـاژە بەوە دەدات ٪٢٤ مردن دەگەڕێتەوە بۆ توندوتیژی.

٢- خۆکوشتن لە مەی خۆراندا شەش هێندەی مەی نەخۆرانە.

٣- ڕووداوی ڕێ وبان.

٤- هەوکردنی جگەر وپەنکریاس و سییەکان .....

٥- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وەکو بەرزی فشاری خوێن وجەڵتە.

٦- بەدخۆراکی کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی ڤیتامین بی.

٧- پەرکەم کەلەئەنجامدا زۆرتر تووشی بەرکەوتن دەبێت .

٨- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی.

هەڵسەنگاندن

زیاتر لە پێوەرێك هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تاکێکی مەی خۆر بەلام زۆر گرنگە دەبێ زانیاری تەواو لە تاك وەربگیرێ سەبارەت بە :

- لە کەیەوە دەخواتەوە ؟
- چی دەخواتەوە ؟ ﴿ واتە چ جۆرە مەیەك بەکاردێنێ بیرە ، ویسکی ، .... ﴾ چەند دەخواتەوە؟
- لە کوێ دەخواتەوە؟ (لەماڵەوە یان لە بارەکان)
- لەگەڵ کێدا دەخواتەوە؟ (بە تەنیا یان لەگەڵ هاوەڵەکاندا)؟
- لە خێزانەکەیاندا کەسی تر هەیە بخواتەوە؟
- هیچ گرفتی خێزانی توشبووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یان نەخۆشی جەستەیی هەیە بە هۆی خواردنەوە؟
- هیچ پەشێوی دەرونی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یاسایی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- پێشتر هیچ هەوڵی وازهێنانی داوە کەسەرنەکەوتوو بێت؟
- هۆی چی بوە کە هەوڵی یان هەوڵەکانی پێشووی سەرکەوتوو نەبوون؟
- باری دارایی و سەرچاوەی دارایی چیە؟
- بە نیازە وازبێنێت یان نە؟
- هۆکاری وازهێنان چیە؟ (گرفتی کۆمەلایەتی ، نابووری ، نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی ، گەڕاندنەوە بۆ ئایین.....).
- هەروەها پێوەری کەیج (CAGE) هەیە ، هەر تاکێکی مەی خۆر دووان یان زیاتری لە را پرسیە هەبێت ئەوە خواردنەوەکەی ئامازە بەخشە بەوەی دەشێ جێی مەترسی بێت.

١- هیچ کات هەستت کردووە کە پێویستە واز لە خواردنەوە بێنیت.

٢- هیچ کاتێ یەکێك هەبووە بێزاری کردبیت بە رەخنەگرتن لەوەی کە دەخۆیتەوە.

٣- هیچ کات لۆمەی خۆت کردووە سەبارەت بەوەی دەخۆیتەوە.

٤- هیچ کات هەبووە بەیانیان لەگەڵ چاو هەڵهێناندا بخۆیتەوە.

ئاشان کەیج دوو پرسیاری تریشی زیاد کرد بۆ ئەوانەی دوو وەلامی بەلێیان هەبێ لەو چوارەی سەرەوە:

١- زۆرترین بری ئەلکحول چەندە کە لە رۆژێکدا بەکارت هێناوە؟

٢- زۆرترین بڕی ئەلکحول چەندە کەلە هەفتەیەکدا بە کارت هێناوە؟

ئایندەی تاک:

ئەوانەی لە سەرەتای دەست پێکردندان دەتوانن وازبهێنن و نەگەڕێنەوە سەرئەم کارە و ئایندەیان باشە ، بەلام ئەو تاکەی ئەم سیفەتانەی خوارەوەی هەبێ ئایندەی گەش نییە:

١- ئەوانەی تێکچوونی کەسێتیان هەیە بەتایبەتی کەسێتی دژە کۆمەڵ.

٢- ئەوانەی لەرووی کۆمەلایەتییەوە دابراون و بەتەنیا دەژین.

٣- ئەوانەی سزادراون بەبەندکردن بەتاوانی خواردنەوە.

٤- ئەوانەی بێکارن.

٥- ئەوانەی تووشی نەخۆشی هاتوون بەهۆی ئەلکحولەوە وەکو نەخۆشی جگەر و هەوکردنی پەنکریاس وسییەکان .

چارەسەر

گرنگترین خاڵ لە چارەسەردا بریتییە لەوەی تاک نیازی وازهێنانی هەبێ واتە باوەڕێکی تەواوی هەبێ بەوازهێنان دەنا هەوڵەکان بەفیڕۆ دەچن و تاک پاش ماوەیەك دەگەڕێتەوە سەر خواردنەوە ، بۆیە زۆر گرنگە لەسەرەتادا کاتی پێویست تەرخان بکەین بۆ گوێ گرتن لە تاك وهەوڵ بدەن قەناعەتی تەواو بکات بە وازهێنان و زیانەکانی خواردنەوەی بۆ باس بکەین بە تەواوی گوێ بگرین لەوەی کە دەیزانێت و ڕاستیە شاراوەکانی تری بۆ روون بکەینەوە و گەر بۆچوونی هەڵەی هەبوو بۆ چوونەکانی بۆ ڕاست بکەینەوە.

چارەسەر دەبێت لەسەر چەند تەوەرەیەك بێت،

١- کۆمەلایەتی: وەك وو تمان خێزان و دەوروبەر کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تاك بۆیە لە چارەسەریشدا هەمان ڕۆڵی گرنگیان هەیە دەبێت خێزان پاڵپشت و هاندەر بێت بۆ وازهێنان لەم خووە خراپە.

هەوڵدان بۆ گۆڕینی جۆری پیشە بەتایبەتی گەر لە بارەکاندا کاری دەکرد. خۆ گەر بێکار بوو پەیداکردنی کار هەنگاوێکی گرنگە لە چارەسەردا و هەوڵدان بۆ زاڵ بوون بەسەرکاتی بەتاڵدا بە وەرزش کردن یا خوێندنەوە یا هەر چالاکییەکی تر کە ئارەزووی بکات. وازهێنان لەو هاوەڵانەی کە هاندەرین بۆ خواردنەوە و هەوڵدان بۆ

دۆزینەوەی هاوەڵی نوێ.

٢- چارەسەری دەروونی : لەرێی چارەسەری بەکۆمەڵ وچارەسەری بە تەنیا و چارەسەری خێزانی.

٣- بەکارهێنانی دەرمان : ئەو تاکانەی توشی ئالودەبوون بوون پێویستیان بە چارەسەر هەیە بە دەرمان بە تایبەتی لە هەفتەی یەکەمی وازهێناندا تاکو زاڵبن بەسەر نیشانەکانی لێگرتنەوە کە دوای ٤ – ١٢ کاژێر لە دواخوارنەوەوە روودەدات تاک توشی لەرزین و عەرەقکردنەوەو بێخەوی و خێرالێدانی دڵ و دڵتێکەڵ هاتن و رشاندنەوە و بێ ئۆقرەیی و دڵەراوکێ و هەڵوەسە دەبێت، ئەم نیشانانە دەگاتە لوتکە لەماوەی ٤٨ کاژێر و لەماوەی ٢ -٥ رۆژدا دیار نامێنی و تا نیشانەکان توندتر بن ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێ.

نزیکەی لە ٥٪ - ١٥٪ یان توشی فێ دەبێت بەتایبەتی لە ماوەی یەکەم ٤٨ کاژێری پاش دواخواردنەوە و دەشێ لە ماوەی هەفتەی یەکەمی دواخواردنەوەدا بێت بۆیە زۆر گرنگە کەسوکار و پزیشك پەلە نەکەن لە ناردنەوەی کەسەکە بۆ ماڵەوە تاکو لەمەترسی بە دوور بن چونکە گەر حاڵەتی بورانەوە روویدات واباشترە لە نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت.

لە نزیکەی لە ٥٪ ئەوانەی وازدێنن توشی حاڵەتی وورێنەی لەرزۆکی دەبن (Delirium tremens) دەبن ،کە تاك لەو کاتەدا بیروهۆشی باش نیە و کات و شوێن و کەسەکان ناناسێتەوە و هەڵوەسەی دەبێت (بینین، بیستن ...) حاڵەتەکەی بە پێی کات دەگۆرێ لە شەودا خراپتر دەبێت ، لە حاڵەتی زۆر توندا وەهمی دەبێت ،عەرەق زۆر دەکاتەوە و پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە ، ئۆقرەناگرێ ....

ئەم حاڵەتە لە ژێر چاودێری ووردی پزیشکدا چارەسەر دەکرێ و رێنمایی و دەرمانی پێویستی بۆ بەکار دەهێنرێ.

خۆپاراستن:

هەمیشە دەڵێن خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە ، بۆیە گەر تاك هەر لەسەرەتاوە خۆی بپارێزێت زۆر باشتر و چاکترە وەك لەوەی کە تووشی ئالوودەبوون بێ ، نیشانەکانی (ماکەکانی) بەکارهێنانی تیا دەربکەوێت پاشان بەشوێن چارەسەردا بگەرێ.

لــــە وولاتەیــــەکگرتووەکانی ئەمــــەریکا لـــەنێوان ســــاڵانی (١٩٢٠-١٩٣٣) هــــەوڵێکی جدیانــە درا بــۆ ڕێگــرتن لەمــەی خوادنــەوە و کۆمەڵــە یاســایەکی تونــد دانــرا بــۆ سەرپێـچی کەران ، ئەنجامەکەی:

١- ١٢٠٠ کەس لە سێدارەدران.

٢- ٥٠٠٠٠٠ (نیو ملیۆن)کەس بەندکران بەهۆی سەرپێچییەوە.

٣- هەڵمەتەکە سەرنەکەت و ڕێگەدرایەوە بەهاولاتیان بۆ سەر لە نوێ مەستی!.

ئــەم ڕێگــە پێدانــە لەســەر بنــەمای ســوودو زیــان نــەبوو واتــە لەبــەر ئــەوە نــەبوو کەمــەی ســوودی هەیــە بــەڵکو لەبــەر ئــەوەی هەڵمەتەکــە ســەرکەوتنی بەدەســت نــەهێنا! ئەتوانین گرنگترین ڕێگەکانی خۆپاراستن و بەرەنگاربوونەوە ئاژمار بکەین بە:

١- کەم کردنەوەی بەرهەم هێنانی ئەلکحول.

٢- کــەم کردنــەوەی هێنــانی مــەی لــەدەرەوەی وولات و دانــانی بــاجی زۆر تــاکو نرخــی بەرز بێتەوە کڕینی لە توانانی زۆربەی کەسدا نەبێت.

٣- کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەلکحول لە گیراوەکاندا.

٤- دانــانی چــاودێری تەندروســتی لــە کارگــەکانی بەرهــەم هێنــانی ئــەلکحول تــاکو بڕی ئەلکحول زیادنەکرێت لە گیراوەکاندا.

٥- دیاری کردنی شوێنی فرۆشتن و دانای کاتی دیاری کراو بۆ فرۆشتن.

٦- بەرزکردنــەوەی تەمــەنی ئەوانــەی ســەردانی بــاڕ و یانــەکان دەکــەن لــە ١٨ ســاڵیەوە بۆ ٢١ ساڵی .

٧- کــەم کردنــەوەی ڕیکــلام لــە کەناڵــەکانی ڕاگەیاندنــەوە (تەلــەفزیۆن ، ڕۆژنامــەو گۆڤارەکان....).

٨- نوســینی ئاگادارکردنــەوە لەســەر ســەرجەم بوتڵــەکان کــە مەشــروب زیــان بەخــشە وەکو چۆن لەسەر پاکەتی جگەرە دەنوسرێت.

٩- کــەم کردنــەوەی لێــدانی ئــەو فلــیم و زنجیرانــەی کــە پاڵــەوان کەســێکی مــەی خــۆرە و لەهــەمان کاتــدا تــاکێکی نمونەییــە و دڵــسۆزی گــەل و نیــشتمان و بــەها مرۆڤایەتییەکانە!؟.

١٠- دەرکردنی یاسای گونجاو بۆ ڕێگرتن لە مەی خواردنەوە.

١١- زیادکردنی رێنمایی و رۆشنبیری تەندروستی لەمەڕ زیانەکانی ئەلکحول لە خوێندنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

١٢- بایەخ دانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەوخێزانانەی کەتاکێکیان مەی خۆرە تاکو ئەوانی تریش فێری بەکارهێنانی مەی نەبن.

١٣- کاریگەرکردنی رۆڵی پیاوانی ئاینی و کەسانی رۆشنبیر بۆ رێگرتن لەم کردەوەیە.

١٤- رێکخراوەکان و سەنتەرەکانی گەنجان و خوێندکاران و قوتابیان و رێکخراوە کۆمەڵایەتییەکان رۆڵی گەورەیان هەیە لەم بەرەو رووبونەوەیەدا.

تێبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکێك بزانێ لە هەر قۆناغێکی خواردنەوەدا بێ دەتوانێ بەسەرکەوتووی وازبێنێت گەر مەبەستی وازهێنان بێ و ئەو بۆ چونە هەڵەیەی لەنێوان خەڵکیدا هەیە (من تازە ئەلکحول تێکەڵ بە خوێنم بووە ! خوێنم پیس بووە ! بێ خواردنەوە هەڵناکەم ! گەر نەخۆمەوە تێك دەچم) ئەمانەو گەلێ بۆچوونی هەڵەی تر کە زۆرجار یان هەندێجار دەبنە بەربەست لەوەی تاك بەشوێن چارەسەردا بگەرێ یان هەندێجار تاك دەیکاتە بیانوو (پاساو) تاکو وازنەهێنێت . هەندێ هەرزەکاری بەسەزمان بە شانازیەوە دەڵێ من مەشروب تێکەڵی خوێنم بووە رەنگە ئەم وەهمە فرۆشیارەکان فێریان کردبێ تاکو برێکی زیاتر بکرێ و رەواجێ بێ بۆ کاسپەکەیان.

مادە هۆشبەرەکان

لە دێر زەمانەوە مرۆڤ هەوڵی داوە رێگا چارە بۆ کێشەوگرفتەکانی بدۆزێتەوە هەندێجار لەو باوەڕەدا بووە کە دەرمان یان هەندێ گژوگیا دەتوانن خۆشی پێبەخشن و لە نارەحەتی رزگاری بکەن ، بۆ ئەم مەبەستەش گەلێ گژوگیا و دەرمانی بەکارهێناوە تا رادەیەك ئارامی و خۆشیەکی کاتیان پێبەخشیوە بەلام پاش بە ئاگاهاتنەوە هەمان کێشەونارەحەتی بەردەوام بووە، گەر خراپتر نەبووبی باشتر نەبووە. بێگومان بەڕاکردن و خۆشاردنەوە کێشەکان چارەسەر نابێت.بۆیە

تــاك پــاش ماوەيــەك لــە بــەكارهێنانى ئــەو مادانــە ســەير دەكــات گرفتەكــە لــە يەكــەوە بۆتــە دوو ، ســێ يــان دە ڕەنگــە زيــاتريش. چــونكە گرفتــە ســەرەكيەكە بەردەوامــەو گرفتــى ئــالودەبونيش دێتــە پــاڵى و زيــانى جەســتەيى و دەرونــى و هاوشــانى دەبێــت و بايــەخ نــەدانى تــاك بــە خــۆى و بــە خێــزان كێــشەيەكى تــر يــان چــەند كێشەيەكى تــرى بــۆ دروست دەكــات و زيــانى ئــابوورى بارەكــە گــرانتر دەكــات و دوور نيــە لادان وكێــشەى ياســايش بێتــە پاڵى .

هێورکەرەوەکان و دژە دڵەراوکێیەکان

Sedatives, Hypnotics and Anxiolytics

ئــەم کومەڵەیــە برێکــی زۆر دەرمــان لــەخۆ دەگرێــت وەکــو دایازیپــام و ئۆکــسازیپام و کلۆردایەزیپۆکــسایدو لۆرازیپــام و پرازیپــام و ئــەلپرازۆلام و کلۆنازیپــام و فلورەزیپــام و ترایــــەزۆلام و فینۆباربیتــــال و ئــــەمۆباربیتال و پێنتۆباربیتــــال و مپرۆبامێــــت و پارالدیهایت و ......

ئــەم گرۆپــە گــەر مــاوەی دوو هەفتــە بــۆ مانگێــك بــە بــڕی زۆر بــەکاربهێنرێ ئەگــەری ئــالودەبوونی هەیــە ، لــە کــاتی بەکارهێنانیــدا تــاك هەســت بــە ئــارامی دەرونــی و خەواڵویی دەکات.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

هــەرکاتێ تــاك بیــەوێ بــڕی مادەکــە کــەم بکاتــەوە یــان رایگرێــت لــە مــاوەی ١٢ -٢٤ کــاژێردا نیــشانەکانی لێگرتنــەوە بەدەردەکــەون و لــەماوەی ٤ – ٧ رۆژدا دەگاتــە لوتکــە ، بە پێی جۆری دەرمانەکە دەگۆرێت .گرنگترین نیشانەکان بریتین لە :

- دڵەراوکێ و بێئۆقرەیی.
- دابەزینی پەستانی خوێن لە کاتی وەستاندا.
- لاوازی و لەرزین.
- تا لێهاتن.
- وڕێنەکردن یان بزرکاندن لەبەرخۆیەوە.
- فێلێهاتن.

زۆرجـــار بـــۆ چارەســـەرکردن پێویـــستمان بـــە خەوانـــدنی نـــەخۆش دەبێـــت لـــە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێری پزیشکدا چارەسەری بۆ دەکرێت.

وروژێنەرەکانی کۆئەندامی دەمار

Central nervous system stimulants

وەکــــو ئــــەمفیتامین و کۆکــــایین و فیــــنمترازین و مــــیس ئــــەمفیتامین و فینــــل پرۆپــــەنۆلامین. بــــەکارهێنانی دەبێتــــە هــــۆی بــــە ئاگــــایی و زیــــادبوونی چــــالاکی ماســـولکەکان و بەرزبونـــەوەی وورمو حـــەزکردن بـــە یـــاری و قـــسەکردن. خێـــرا لێـــدانی دڵ و بەرزبونـــەوەی فـــشاری خـــوێن و بـــەردەوام بـــەکارهێنانی دەبێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی حاڵـــەتی وەهـــم و هەڵوســـە و بـــەکارهێنانی بـــە بـــڕی زۆر ڕەنگـــە ببێتـــە هـــۆی فێلیهـــاتن و لە هۆشخۆچوون و وەستانی هەناسە.

دەتـــوانین نیـــشانەکانی لێگرتنـــەوە بـــە بـــەکارهێنانی دەرمانـــەکانی دژەخـــەمۆکی و نیشانەکانی هەڵوەسەو وەهم بە دەرمانی دژەسایکۆسس چارەسەربکەین.

هەڵۆسینۆجینەکان (ئەوانەی هەڵوەسە دروست دەکەن)

hallocinogens

وەکـــو لایـــسێرجیك ئەســـید دایئیـــسیلەماید(لەســـاڵی ١٩٤٤ لـــە لایـــەن هۆفمانـــەوە دروستکرا) و سیلۆسیبین و مەسکەلین و فنسایکلیدین.

پـــاش نیوکـــاژێر لـــە وەرگرتنـــی دەرمانەکـــە کاریگـــەری دەردەکـــەوێت و مـــاوەی ١٢ کـــاژێر دەخایـــەنێت و تـــاك لـــەو ماوەیـــەدا هەڵوســـەی جیاجیـــای دەبێـــت بـــە تایبـــەتی هەڵوســـەی بیـــنین و ئـــەم پێکهاتەیـــە لەســـەرەتادا لەلایـــەن نوســـەرەکانەوە بـــەکاردەهێنرا تـــاکو توانـــای ئەفرانـــدنیان زیادبکـــات و چـــیرۆکی ئەفـــسانەیی زیـــاتر بنوســـن . بـــەلام بەهۆی زیانەکانیەوە ڕێگری لێکرا.

پـــاش نـــەمانی کاریگەریەکـــەی تـــاك هەســـت بـــە خـــەمۆکی و دڵـــەڕاوکێ دەکـــات. دەتـــوانین لـــە ڕێـــی دڵنیـــایی کردنـــەوەو هەنـــدێ لـــە پێکهاتـــەکانی بنزۆدازیپینـــەوە چارەسەری حاڵەتە بکەین.

کانابیز(حەشیش) ماریجوانا (ماریوانا)

Canabis(marijwana) Hashesh

بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ١٤٧ ملیۆن هاولاتی حەشیش بەکاردێنن.

شێوازی بەکارهێنان لەڕێی کێشان ، تێکەڵکردن لەگەڵ خواردن . گەر بە شێوازی کێشان بەکاربهێنرێت پاش چەند خولەکێ کاریگەریەکەی دەردەکەوێ و گەر بە شێوازی تێکەڵکردن لەگەڵ خواردندا پاش نزیکەی ٣٠ خولەك.

لەکاتی بەکارهێنانەدا تاك هەست بە ئارامی و شادمانی و زیادبوونی شەهیەی خواردن دەکات و لەهەمان کاتدا دڵی خێرا لێدەدات و دەمی وشك دەبێ و سپێنەی چاوی سووردەبێتەوە و هەندێجار گرفتی دەبێ لە هەستکردن بە کات و شوێن و پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێ و هێزی خاودەبێتەوە و دەشێ نۆبەی زوهان رویدات بۆ چەند رۆژێك. لە ڕێی دڵنیایی کردنەوە و دەرمانی پێویستەوە چارەسەردەکرێت.

ئۆپیەیدەکان

Opioids

روەکی خەشخاش (papaver Somniferum) لە سەرانسەری جیهاندا دەروێ و بەرزی ئەم روەکە نزیکەی ٣ -٤ پێ دەبێ لە هەر دۆنمێکدا ٤٠ -٦٠ هەزار رووەك دەروێ و نزیکەی ١٠ کغم ئەفیون دەدات ئەمەش بەشی ئەوە دەکات ١ کغم هێرونی لێبەرهەم بهێنرێ.گولەکانی خەشخاش رەنگیان لە سپیەوە تا سوری تۆخ هەیە.

لە روەکی خەشخاشەوە ئەفیون دروست دەکرێ لە ئەفیونەوە مۆرفین لەویشەوە کۆداین و هێرون دروست دەکرێ. ئەفیون وشەیەکی یۆنانیەو بەمانای گوشراو دێت ، جوتیارەکان لە کاتی دوانیوەرۆ یان ئێواران بە چەقۆیەکی تیژ تورەکەی تۆوەکە بریندار دەکەن بە قولیەکی کەم چەند ملیمەترێك پاشان بە جێی دێلن بۆ رۆژی دوایی دەردراوەیەکی لینجی رەنگ بونی(تەلخ) دێتە دەرێ و بە شتێکی تیژ لە روەکەکە دەکرێتەوە بریتیە لە ئەفیونی سروشتی.

ئـــەفیون بەگـــەلیٚ شـــێوە بـــەکاردەهێنریٚ هـــەر لـــەوەی دەخریٚتـــە ژێـــر زمـــان و لەگـــەڵ خـــواردنی قـــاوەدا دەتوێتـــەوە بـــۆ خـــواردنی لەگـــەڵ ئـــاودا یـــان تواندنـــەوەی لـــە چـــا یـــان لـــە قاوەدا یان کێشانی وەك جگەرە یان نێرگەلە.

هێرونـــی پـــاك و ســـاغ رەنگـــی ســـپییە و ئەوانـــەی دەســـتکاری کـــراون یـــان تێکـــەڵ بـــەمادەی تـــر کـــراون رەنگیـــان بـــۆرە یـــان تێـــرە .هێرونـــی ســـاغ ســـی جـــار (٣٠ جـــار) لـــە ئـــەفیون بـــەهێزترە. نرخـــی یـــەك گـــرام هێـــرون ٥٠ – ١٠٠ یۆرۆیـــە واتـــە (١ کیلـــۆگرام بـــە ٥٠٠٠ – ١٠٠٠٠ یۆرۆیـــە بـــە پێـــی پـــاك و ســـاغی هێرونەکـــە دەگـــۆریٚ) تـــاکی ئـــالوودەبوو رۆژانـــە بـــری ٠,٢٥ – ٢ گـــرام بـــەکار دێـــنیٚ واتـــە گـــەر هێرونـــی ســـاغ بـــەکاربێنیٚ رۆژانـــە ٥٠ – ٢٠٠ یـــۆرۆی دەویٚ و مانگانـــە ١٥٠٠ – ٦٠٠٠ یـــۆرۆ ئەمـــە گـــەر لـــە لایـــەن بانـــدەکان و بازرگانەوە ئیستغلال نەکریٚ چونکە زۆربەیان زۆر زیاتر دەکەویٚ لەسەریان.

بـــە پێی رێکخـــراوی تەندروســـتی جیهـــانی نزیکـــەی ١٢,٥ ملیـــۆن کـــەس ئۆپیەیـــد بەکاردێنن .

نمونـــەی ئـــەم گروپـــە وەکـــو مـــۆرفین و هێـــرون و هایـــدرۆمۆرفین و ئۆکـــسی مـــۆرفین و کۆداین و هایدرۆکۆدۆن و میسادۆن و میپیریدین و ئەلفا پرۆدین و پێنتازۆسین و.

لەســـەرەتای بەکارهێنانـــدا تـــاك هەســـت بـــە خۆشـــی و چـــالاکی دەکـــات پاشـــان خاوبونـــەوەو کـــەمی بـــە ئاگـــایی و نـــەمانی شـــەهیەی خـــواردن و لاوازی سێکـــسی. دەشـــیٚ تـــاك بە ماوەی هەفتەیەك توشی ئالودەبوون ببیٚ.

دەشـــیٚ تـــاك توشـــی ژەهـــراوی بـــوون ببێـــی بـــەم مادانـــە بـــە برێکـــی کـــەم یـــان زۆر، گـــەر برەکـــە کـــەم بێـــت ئـــەوا دەبێتـــە هـــۆی دڵتێکـــەڵ هـــاتن و رشـــانەوە و کـــەم بونـــەوەی بـــە ئاگـــایی و کـــەمی هۆشـــپێدان و قـــەبزی و خورانـــدن و بیرچـــونەوەو ســـووربونەوە و تەســـکبونەوەی بیلبیلەی چاو.

گـــەر بـــە برێکـــی زۆر ژەهـــراوی بوبێـــت دەبێتـــە هـــۆی دابـــەزینی پەســـتانی خـــوێن و بورانەوەو کۆبونەوەی ئاو لە سیەکاندا و خەفەبونی هەناسەدان و فیٚ.

گـــەر بـــۆ ماوەیـــەکی درێـــژ بـــەکاربهێنریٚ دەبێتـــە هـــۆی لـــەرزۆکی پەلـــەکان و قـــەبزی و لاوازی جەستەیی و لاوازی سێکسی.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

نیـــشانەکان پـــاش راگرتنـــی وەرگـــتن بـــە مـــاوەی ٨ -١٠ کـــاژێر دەســـت بـــە دەرکـــەوتن دەکـــەن و دەگەنـــە لوتکـــە لـــەماوەی ٤٨ -٧٢ کـــاژێر و دیارنـــامێنن لـــەماوەی ٧ – ١٠ رۆژدا.

گرنگترین نیشانەکانیش بریتین لە :

- فرمێسك هاتنە خوارەوەو لووت ئاوکردن.
- عەرەقکردنەوە.
- بێخەوی و بێئارامی.
- مووڕەقبوون.
- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.
- باوێشکدان.
- عەودالبوون بەشوێن دەرمانەکەدا.

چارەسەر بەتەواوی دەبێت لە ژێرچاودێری پزیشکدا بێت.

تێبـــینی: واباشـــترە تـــاك هـــەرگیز ئـــەم مادانـــە بەکارنـــەهێنێ و لێـــی نزیـــك نەبێتـــەوە، گـــەر لـــەو کەســـانە بـــوو کـــە ئـــەم مادانـــە بـــەکاردێنێت واباشـــترە هێـــروێن بـــە لـــەرێی دەرزیـــەوە بەکارنـــەهێنێت گـــەر لـــەو تاکانەیـــە کـــە بـــەم جـــۆرە بـــەکاری دێـــنێ پێویـــستە پەیرەوی ئەم خاڵانە بکات:

- پێویستە سرنجی تازە و پاکژ بەکاربێنێت.
- ئاوی پاڵێوراو بەکاربێنێت.
- هەرگیز دەرزی کەسانی تر بەکارنەهێنێت.
- شوێنی دەرزی لێدانەکە بکۆرێ وات هەموو کات لە هەمان شوێنی نەدەیت.
- هەرگیز مل یان بن ران یان مەمك بەکارهەمێنە وەك شوێنی دەرزی لێدان.
- هەرگیز لە شوێنێکی مەدە کە هەوکردن هەبێت.
- دڵنیابە لە تواندنەوەی مادەکە بە تەواوی پێش بەکارهێنانی.
- هەمیشە بە ئاراستەی خوێن دەرزی بەکاربێنە نەك بە ئاراستەی پێچەوانە.
- لەکاتی تەنهاییدا هێروێن بەکارمەهێنە.

هەڵمژەکان

Inhalants

لەم ساڵانەی دواییدا ئەم ڕێگەیە زۆر بەکاردەهێنرێت بە هۆی هەرزانی نرخ و بە ئاسان دەست کەوتن و نەبوونی ڕێگری لە بەدەست هێنانی و ئاسانی هەڵگرتن و بەکارهێنانی لە ماڵ و شوێنی کار.

نمونەی ئەم مادانە وەکو گازۆلین و سیکۆتین و بۆیاخ .... گرنگترین زیانی لاوەکی ئەم مادانە پوکانەوەی خانەکانی مێشکە و توشبوون بە خەلەفاندن. هیچ چارەسەرێکی وانیە بۆ ئەم حاڵەتە جگە لە ڕێگەگرتن لە بەردەوام بوون و چارەسەری دەرونی.

دژە کۆلینێرجیك

anticholinergics

وەکو ئەترۆپین و ئارتین و سکۆپۆلامین و بیلادۆنا و ... لە کاتی بەکارهێنانیدا هەست بە ئارامی و شادمانی دەکات و لە کات لێگرتنەوەدا هەست بە دڵەراوکێ و نارەحەتی و بێزاری و تورەیی دەکاو هەندێجار نیشانەکانی هەڵامەتی تیابەدەردەکەوێت.

لێرەدا پێویستە وەڵامی پرسیارێك بدەینەوە هەموو کۆکین کە ئەم مادانە زیانی زۆر و بکوژیان هەیە کەواتە هۆی بەکارهێنانی بۆ چی دەگەرێتەوە؟

دەتوانین کەلێك هۆکار ریزبەند بکەین لەمەر هۆکاری فێربوونی بەکارهێنانی ئەم مادانە گرنگترینیان :

- پەرومردەی خراپ و بێ ئاگایی باوان لە منداڵەکانیان.
- پەرتەوازە بوونی خێزان بەهۆی جیابونەوە ، تەلاق ، مردن.
- لاوازی سستمی پەرومردە.
- لاسایی کردنەوەی کەسانی لە خۆی گەورەتر کە پێشەنگن لەم کارەدا باوك، برا، هاورێی خراپ.

- خۆش گوزەرانی و نەزانینی سەرفکردنی پارە و ئارەزووی تاقیکردنەوە.
- بۆ چوونی هەڵە لەمەر پەیوەندی ئەم مادانە بە سێکسەوە.
- مجاملەکردنی کەسانی تر بۆ تاقیکردنەوە .
- بەکارهێنانەوەی دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پزیشك دەینوسێ .
- هەندێجار بەهۆی هەڵەی پزیشکەوە کە بۆ ماوەیەکی درێژتر لە پێویست دەرمانەکە دەداتە نەخۆش .
- بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و سکیزۆفرینیا و دڵەراوکێ .... ئەگەری بەکارهێنان چوارهێندە زیاد دەکات.
- ڕاگەیاندن ، پیشاندانی ئەو کەسانە بە کەسێکی بە تواناو بەهەڵوێست.
- لاوازی هۆشیاری ئاینی و بێئاگایی لە حەرامی ئەم مادانە بەهۆی نەبوونی دەقێکی شەرعی روون کە باس لە حەرامی ئەم مادانە بکات.
- بەتاڵی و بێکاری و نەزانینی پڕکردنەوەی کاتەکان بە شتی بەسوود.
- پەنابردنە بەر ئەم مادانە لەکاتی بوونی فشار و کێشەی کۆمەڵایەتی بە ئومێدی رزگاربوون لەکاتێکدا هەموو کۆکین ئەم مادانە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات.
- لاوازی دەزگاکان و بەرفراوانی سنوور و بوونی چەند وولاتێکی دراوسێ کە هەموویان بە دەست گرفتی ئالودەبونەوە دەناڵن و دوور نیە لەرێی دەزگا و باندەکانیانەوە بە فەرمی یان نا فەرمی هەوڵی بازاڕ پەیداکردن بدەن بۆ ژەهرەکانیان.
- هەرزانی نرخ بەئاسانی بەدەست کەوتن بەتایبەتی لە ناوچە سنوریەکان.

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان

لێرە باسکردنی ئەم بابەتەم بەگرنگ زانی لەبەر ئەوەی رێژەیەکی زۆری خەڵکی کوردستان موسمانە و زۆر گرنگە بزانێت هەڵوێستی ئاینی ئیسلام بەرامبەر بەم مادانە چیە.

وەك ئاشکرایە ئاینی پیرۆزی ئیسلام دوو سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ یاسادانان سەرچاوەی یەکەم قورئانە و دووەمیش فەرمودەکانی پێغەمبەرە.(درودی خوای لەسەر

بێت).

قورئـــان زۆر بەشـــێوەیەکی جـــوان و وورد بـــاس لـــە چـــۆنێتی چارەســـەرکردنی ئـــەم گرفتە دەکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاوەکانی وازهێنان دەکات بە چوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

لـــەرێی پێـــشەنگی باشـــەوە و بـــەبێ ئـــەوەی ڕاســـتەوخۆ لـــە خرۆکـــی بابەتـــە بـــدات بۆیـــە دەفـــــەرموێ: ﴿ ﴾ (الأحـزاب:). ئاشکراشـــــە کـــــە پێغەمبـــــەری خـــوا مـــەی نەخواردۆتـــەوە و حـــەزی بـــە بـــەکارهێنانی نـــەکردووە. لێـــرەدا قورئـــان ڕاســـتیەکی زانـــستی گـــرنگ دەخاتـــە روو ئـــەویش شـــوێن کـــەوتنی کەســـانی پێـــشەنگە واتـــە لاســـایی کردنـــەوەی کەســـانی تـــر لەکاتێکـــدا ئـــەو کەســـەت بـــە دڵ بێـــت. بۆیـــە پێغەمبـــەری خـــوا(درودی خـــوای لەســـەر بێـــت) دەکاتـــە پێـــشەنگ و داوا لـــەموسمانان دەکـــات چـــاو لـــەو بکـــەن لـــە ڕەفتارەکانیانـــدا. دیـــارە تـــەنها بـــەم هـــەنگاوە کەســـانێك هـــەن وازدێـــنن لـــە کاتێکدا دەبینن پێشەنگەکەیان ناخواتەوە.

قۆناغی دووەم: ﴿ يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَآ إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَآ أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ﴾(البقرة: ٢١٩). لێرە قورئان باس لە زیانی خواردنەوە دەکات و لـە هـەمان کاتـدا دەڵـێ برێـك سودیشی هەیە بەڵام زیانەکانی لە سوودەکانی زیاترە ، ئەمە پەیامێکە بۆ ئەوانـەی دەیانـەوێ وازبێـنن هەر بەم قۆناغە برێکی بـاش لەوانـەی پـەیامی قورئـانی تێدەگـەن وازدێـنن خۆیـان لـە زیانـەکانی دەپارێزن. لێرەدا خوای میهرەبان ووشەی (اثم) بەکاردێنێ نەك (ضرر) چونکە زیانەکانی ئەلکحول تەنها جەستەیی نیە بەڵکو زیانی جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی و مادی هەیە و سەرپێچیە لە فرمانی خـوای میهرەبان.

قۆناغی سێیەم :

لێـــرەدا بازنەکـــە لەســـەر موســـڵمان دەســـت دەکاتـــەوە لـــە ئایـــەتی ٤٣ ســـورەتی النـــساء دا دەفـــەرموێ ﴿لاتقربـــوا الـــصلاة وأنـــتم ســـكرى حتـــى تعلمـــوا مـــا تقولـــون﴾. لـــە هـــەمان کاتـــدا لـــە هـــەمان ســـورەتدا ئایـــەتی ١٠٣ دەفـــەرموێ ﴿إن الـــصلاة كانـــت علـــى المـــؤمنين كتابـــا موقوتـــا﴾، بۆیـــە تـــاکی بـــروا دار بـــواری خواردنـــەوەی زۆر تەســـك دەبێتـــەوە چـــونکە لـــە رۆژێکـــدا پێـــنج جـــار نوێـــژ دەکـــات و دەبـــێ نوێـــژەکان لـــە کـــاتی خۆیـــدا بکـــات و واباشـــترە بەکۆمـــەڵ بیکـــات و بـــەڵکو بـــۆ هەنـــدێ هـــەردەبێ بەکۆمـــەڵ بیکـــات ،کەواتـــە ئـــەو کاتـــە

نامینێتەوە بۆ تاك تاكو بخواتەوە.

بۆیــە ئیمــامی عومــەر دەســت بەرزدەكاتــەوە بــۆ پــەروەردگار و دەڵــێ: خوایــە گیــان سەبارەت بە خواردنەوە رێنماییەكی ئاشكرامان بكەیت.

قۆناغی چوارەم: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ﴾ المائـدة: ٩٠) لــەم قۆناغــەدا بــە ئاشــكرا بــاس لــە حەرامی خواردنەوە دەكات هاوشانی دەكات لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زاربازی.

ئەمــەش راڤــەی ئــەو دوو ئایەتــەی ســەرەوەیە بــە پــشت بەســتن بــە تەفــسیری ئاســانی مامۆســتا بورهــان محمــد ئــەمین ﴿ئــەی ئەوانــەی كــە باوەرتــان هێنــاوە دڵنیــابن كــە عــەرەق و قومــار و گۆشــتی مــاڵاتی ســەربراو بــۆ غــەیری خــوا لــەو شــوێنانەی كــە خــەڵك بــە پــیرۆزی دانــاوە نــەك ئیــسلام ، بــورج و حــەلال و حــەرام زانــین بــەهۆی هەڵــدانی زارەوە ئەمانــە هــەر پیــسن و لــەكارو كــردەوەی شــەیتانن، كەواتــە ئێــوەش خۆتــانی لــێ دووربگــرن و خۆتانی لێ بپارێزن، بۆ ئەوەی سەرفرازیی و بەختەوەریی بەدەست بێنن﴾.

بۆگەیــشتن بــەم قۆناغــە ١٥ ســاڵی خایانــد تــاوێ لــەرێی پێــشەنگی نمونەییــەوە كــە پێغەمبــەرە (درودی خــوای لەســــەر بێــت) تــاوێ لــەرێی بڵاوكردنــەوەی زانیــاری لەســەر زیانــەكانی خواردنــەوە و تــاوێكی تــر بــەئاگاهێنان لــە نەشــیاوی ئــەم كــارە لــە كــاتی نزیــك نوێژكردنــدا و نزیــك نەبونــەوە لــە نوێــژ بــە مەســتی و لــە دوا قۆناغــدا رێگــری تەواوەتی.

ســەبارەت بــە سەرچــاوەی دووەم كــە فــەرمودەكانی پێغەمبــەرە (درودی خــوای لەســەر بێــت) ئــەم چــەند فەرموودەیــە دەخەینــە روو: پێغەمبــەری ئــازیز دەفــەرموێ : ﴿كــل مــسكر خمــر، وكــل مــسكر حــرام﴾ (أبــو داود وأحمــد). واتــە هــەموو مەســتەرێك مەیــە و هەموو مەیەكیش حەرامە.

هــەروەها لــە فەرمودەیــەكی تــردا دەڵــێ: ﴿لعــن الله الخمــر شــاربها وســاقیها وبائعهــا، ومبتاعهــا (مــشتریها)، وعاصــرها، ومعتقهــا، وحاملــها والمحمولــة إلیــه﴾(أبــو داود)، واتــە خــوا نەعلــەتی كــردووە لــە مــەی ، لــەوەی دەیخواتــەوە و ئــەوەی دەیگێــرێ و ئــەوەی دەیفرۆشــێ و ئــەوەی دەیكــرێ و ئــەوەی دەیگوشــێ (واتــە دروســتی دەكــات) و ...... ئــەوەی هــەڵی دەگــری (واتــە دەیگوێزێتــەوە لــە شــوێنێكەوە بــۆ شــوێنێكی تــر) و ئەوەشــی

بۆی دەبڕێ.

بەم فەرمودەیەی ئەبوداود دەردەکەوێ کە ئیسلام تاکو چ ئاستێك دژی ئەم کارە قێزەونەیە و نەعلەت لەسەرجەم ئەو کەسانە دەکات لەهەر ئاستێدا یان قۆناغێکدا هاوکاری دەکەن بۆ بە ئەنجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جارێکی تر بگەڕێینەوە بۆ ئایەتەکەی پێشوو دەبینین هەردوو جار کەباسی مەی دەکری لەگەڵ قومماردا ناوی دەربڕێ و لەجاری دووەمدا هاوشان دەکرێ لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زار بازی (هەڵدانی زار).

بەشی نۆیەم:

گرفتەکانی خەو

بێخەوی.

وەستانە هەناسە.

نارکۆلپسی.

زۆرخەوی.

نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.

برۆکسیزم.

دیوەزمە ،مۆتەکە.

خەوی ترسناک.

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە.

قسەکردن بەدەم خەوەوە

گرفتەکانی خەو

Sleep disdorders

خەو بەشێکی گرنگی ژیانی تاك پێکدێنێ بۆ ئەوەی باس لە گرفت و نارەحەتیەکانی خەو بکەین وا پێویست دەکات لەسەرەتادا برێك باس لە خەو بکەین.

خەو نزیکەی یەك لە سێی ژیانی تاك پێکدێنێ بە پێی قۆناغەکانی ژیان پێویستی تاك بۆ خەو و ماوەی قۆناغەکانی خەو دەگۆڕێ.

خەو دەکرێت بە دوو قۆناغی سەرەکیەوە:

١- قۆناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو: نزیکەی ٩٠ خولەك دەخایەنێ لە سەرەتای نوستنەوە.

٢- قۆناغی جوڵەی خێرای چاو: بەوە جیادەکرێتەوە کە چاو بەخێرایی دەجولێ.

قۆناغی یەکەم دەکرێت بە چوار پلەوە:

پلەی یەکەم: نزیکەی لە ٢٪ - ٥٪ خەوی شەو پێك دێنێ و تاك لە نێوان خاوبونەوە و بەخەبەریدایە و زۆر بە ئاسانی بەخەبەر دێت و هەندێجار نکوڵی لەوە دەکات کە نوستبێ وەکو ئەوەی لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بۆ چەند چرکەیەك یان خولەکێك خەو دەیباتەوە.

پلەی دووەم: نزیکەی لە ٤٥٪ - ٥٥٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەشدا تاك بە ئاسانی بە ئاگادێتەوە لە کاتی بوونی دەنگە دەنگ.

پلەی سێیەم و چوارەم: کە پێیان دەڵێن خەوی شە پۆلی خاو یان لەسەرخۆ. نزیکەی لە ١٠٪ - ٢٣٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەدا تاك بەئاسانی بەخەبەر نایەت و خەو قورس دەبێ و زیندەچالاکیەکانی لەش خاودەبنەوەو پلەی گەرمی لەش دادەبەزێ و شە پۆلەکانی دەلتا بەدەردەکەون و لە ٥٠٪ زیاتری لە قۆناغی چواردا دەبێ.

قۆناغی دووەم (قۆناغی جوڵەی خێرای چاو):

ئەم قۆناغە نزیکەی لە ٢٠٪- ٢٥٪ خەو پێکدێنێ و قۆناغی خەوی قورسە و

ماسولکەکان لە باری پشودان بەڵام میشك زۆر چالاکە و بڕێکی زۆر خوێنی بۆ دەچێت و پلەی گەرمی مێشك بەرزدەبێتەوە. لەم قۆناغەدا تاك بەوە جیادەکرێتەوە (جەستەیەکی ئیفلیج و مێشکێکی بە ئاگا).

لەم قۆناغەدا ئاستی هۆرمۆنەکان دەگۆڕێ و کۆئەندامی زاوزێ بڕێکی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت و لە مێینەدا قیتکە خوێنی زیاتر بۆ دەچێ و لە نێردا چوك ڕەپ دەبێت. لەماوەی هەشت کاژێر نوستندا ئەم دوو قۆناغە ٥ – ٦ جار دووبارە دەبێتەوە.

چەند ڕاستیەك سەبارەت بە خەو:

١- منداڵی تازە لەدایك بوو (کۆرپە) پێویستی بە ١٧ -١٨ کاژێر نوستنە لە شەووڕۆژێکدا.

٢- لە تەمەنی ٦ مانگیدا ١٤ – ١٦ کاژێر لە شەووڕۆژێکدا.

٣- لە تەمەنی ٥ ساڵیدا نزیکەی ١٠ – ١٢ کاژێر لە شەووڕۆژێکدا.

٤- لە تەمەنی پێش هەرزەکاریدا نزیکەی ١٠ کاژێر.

٥- لە هەرزەکاریکدا نزیکەی ٩ کاژێر.

٦- لە لاویدا نزیکەی ٨ کاژێر.

٧- لە تەمنی پیریدا پلەی سێ و چواری خەو کە بەشێکن لە قۆناغی یەکەم و خەو تیایاندا قورسە زۆر کەم دەبێتەوە هەندێ دەڵێ نامێنێ ، بۆیە مرۆڤ لە پیریدا زۆر بە ئاسانی بە ئاگادێت کە دەنگێکی سوك ببیستێ لە کاتی خەودا و بەردەوام گلەیی لە گە نجەکان دەکات کە خەو قورسن.

٨- ئەو خەوانەی لە پلەی سێ و چواری قۆناغی یەکدا دەبینرێ بە تەواوی وەبیر نایەوە بەڵکو بەشێکیان بیردێنەوە ، هەندێجار هیچی بیرنایەتەوە.

٩- ئەو خەوانەی لە قۆناغی جوڵەی خێرای چاودا دەبینرێت بە تەواوی یان زوربەی وەبیردێنەوە .

١٠- لە کاتی خەودا مێشکی مرۆڤ بەردەوامە لە کارکردن و چالاکی.

١١- هەندێ نەخۆشی هەیە تەنها لەکاتی خەودا ڕوودەدات.

١٢- مرۆڤ لەکاتی خەودا بێتاوانە و پێنوسی لەسەر هەڵگیراوە، بۆیە ئازادە لەو

خەوانەی دەبینیٚ و لەو کارانەی دەیکات.

گرفتەکانی خەو (پەشیٚویەکانی خەو):

دەکریٚن بە دوو بەشەوە:

١- دسسۆمنیاس : ئەو گرفتانە دەگریٚتەوە کە پەیوەندی بە کات و بڕ و جۆری خەومەوە هەیە. وەکو:

- بیٚخەوی.
- وەستانە هەناسە.
- نارکۆلپسی.
- زۆرخەوی.
- نیشانەی بیٚئارامی (بیٚ ئۆقرەیی) لاق.

٢- پاراسۆمنیاس: بەوە جیادەکریٚنەوە کە ناتەواوی لە فسیۆلۆژی و ڕەفتاردا هەیە لەکاتی خەودا. وەکو:

- برۆکسیزم.
- دیوەزمە ،مۆتەکە.
- خەوی ترسناك.
- رۆیشتن بەدەم خەومەوە.
- قسەکردن بەدەم خەومەوە.

لیٚرە هەوڵ دەدەین بە کورتی سەبارەت بەو حاڵەتانەی سەرەوە بدویٚین.

بێخەوی

Insomnia

دەتوانین بیخەوی پۆلین بکەین بۆ سێ جۆر:

1- ئەوانەی بە گران خەویان لێدەکەوێت واتە شەوانە ماوەیەکی زۆر دەمێننەوە تاکو خەویان لێدەکەوێت.

2- ئەوانەی بە ئاسانی خەویان لێدەکەوێت بەلام بەیانیان زوو یان نیوەشەو بە ئاگا دێنەوەو ئیتر خەویان لێناکەوێتەوە.

3- ئەوانەی لە شەودا زوو زوو خەبەریان دەبێتەوە چێژ لە خەوەکانیان وەرناگرن.

هەروەها بە پێی ماوەی بێخەویەکە دەتوانین پۆلینی بکەین بۆ سێ ئاست:

1- بێخەوی کاتی : لە نێوان شەوێك بۆ سێ شەو.

2- بێخەوی ماوەکورت: لە نێوان ٤ شەو بۆ ٢١ شەو.

3- بێخەوی درێژخایەن: زیاتر لە ٢١ شەو.

گەلێك هۆکار هەن وا لە تاك دەکەن نەتوانێت خەوی لێبکەوێت یان لەکاتی نوستندا ماوەی پێویست بمێنێتەوە . گرنگترینیان بەکارهێنانی کافاینە لە قاوەو نیسکافەدا هەیە ، بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی وورووژێنەری کۆئەندامی دەمارە، پاش ئەوەی ماوەیەك دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردێنی هەوڵی راگرتنی بدات، وەك نیشانەیەك لە نیشانەکانی لێگرتنەوە لە ئەلکحول و هەندێ لە مادەهۆشبەرەکان، نەخۆشی جەستەیی کە ئازاری هەبێت، بوونی پەشێویە دەروونیەکان وەکو پەشێویەکانی مەزاج (خەمۆکی یان شادی) و دڵەراوکێ و سکیزۆفرینیا، بوونی گرفتی کۆمەلایەتی یان ترس لە شتێك وەکو خۆئامادەکردنی خوێندکار بۆ تاقیکردنەوە یان ترس لە روودانی شتێك وەك سەرباز لە بەرەکانی جەنگدا یان قەرەباڵغی زۆر یان نەبوونی شوێنی پێویست بۆ حەوانەوە یان شوێنەکە پیس بێت.

چارەسەر:

زۆرگرنگە هۆکاری بێخەویەکە دیاری بکەین و چارەسەر لەسەر هەمان بنەما بێت. گەر هۆکارەکەی بونی نەخۆشیەکی جەستەیی بوو یان نەخۆشیەکی دەروونی

هەوڵ بدەین بە پێی حاڵەتەکە چارەسەری گونجاوی بۆ بکەین.

گەر بەهۆی بەکارهێنانی کافایین و دەرمانەوە بوو باشترین چارەسەر راگرتنیەتی. گەر بەهۆی گرفتی کۆمەڵایەتیەوە بوو هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بە شێوەی گونجاو لەرێی رێنماییەوە. گەر بەهۆی ترسەوە بوو پشت بەستن بە راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە. دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەرمانی دژەدڵەراوکی بەکاربهێنرێ بۆ چارەسەرکردنی بێخەوی بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشك و بۆ ماوەیەکی کورت.

وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا

Sleep apnea

وەك باسمان كرد لە كاتی نوستندا ماسولكەكانی لەش خاودەبنەوەو لەباری پشودانداا دەبن ئەم بارە ماسولكەكانی بۆری هەناسەش دەگریتەوە كە دەبێتە هۆی داخرانی رێرەوی هەناسە و بە ئاگابونەوە.ئەم حاڵەتە لەهەردوو رەگەزدا رودەدات و لە نێرینەدا برێك زیاترە، لەهەموو تەمەنێكدا روودەدات لە بەساڵاچواندا زیاترە .لە تاكی قەڵەودا زیاترە وەك لە لاواز و لەوانەی گرفتیان لە بۆری هەوادا یان لە قورقوراگەدا هەیە زیاترە لە كەسانی تر.

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەش ئامێری فشاری موجەبی هەوا بەكاردەهێنرێ.

.

برۆکسیزم (لێکخشانی ددانەکان)

Bruxism

یەکێکی ترە لە گرفتەکانی خەو بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی جوینەوە ددانەکان لەسەریەك توند دەبن ولێك دەخشێن و بەمەش دەنگێکی ناخۆش دروست دەبێ لەکاتی خەودا کە دەوروبەر پێی بێتاقەت دەبن بەڵام کەسەکە خۆی بێئاگایە.

ئەم حاڵەتە زیاتر لە منداڵدا هەیە رێژەی بوونی نزیکەی لە ١٥٪ و سێ یەکیان حاڵەتەکەیان دەبێتە درێژخایەن. مەترسی ئەم حاڵەتە لەوەدایە تاك زیانی گەورە لە ددانەکانی دەکەوێ و پێویستە پزیشکی ددان قاڵبی تایبەتیان بۆ دروست بکات کە رێگر دەبێت لە زیان گەشتن بە ددانەکان و هەندێکیان لە رۆژدا هەست بە ئازاری شەویلاکەیان دەکەن بەهۆی گرژبوونی لە شەودا لەم بارەدا چارەسەری پێویستی بۆ دەکرێت.

زۆرخەوی

Hypersomnia

تاك لایەنی كەم ماوەی مانگێك ئەم حالەتەی دەبێت كە شەوانە بری پێویست دەنوێ هەندێجار زیاتر لە پێویستیش (٨-١٢ كاژێر) بەلام بە رۆژ زۆر خەوی دێت ، ئەم زۆر خەویە كار دەكاتە سەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەلایەتی. پەیوەندی بە بوونی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیەوە نیەو هۆكارەكەی بۆ بەكارهێنانی ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان ناگەرێتەوە.

زۆرجار بەیانیان ناتوانێت لەخەو هەلسێت و لە كاروپیشەی دوادەكەوێت. بەرۆژ ماوەی كاژێری یان زیاتر دەنوێ بەلام پاش لە خەو هەلسان هەست بە گورج بونەوە ناكات و بەردەوام خەوالووە.

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە

Sleep walking

نزیکەی لە ١٨٪ ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و لە نێرینەدا زیاترە وەك لە مێینە و لە منداڵدا زیاترە وەك لە گەورە، گەر منداڵ ئەم حاڵەتەی هەبێت تا تەمەنی ٩ ساڵان زۆربەیان لە گەڵیاندا بەردەوام دەبێت تا لاوێتی.

ئەم حاڵەتە لە سێیەکی یەکەمی شەودا ڕوودەدات و بەوە جیادەکرێتەوە کە بە زەحمەت بە ئاگادێتەوە و هەندێجار دەتوانێت خۆی لە هەندێ شت بپارێزێ وەك شتی تیژ یان زیان گەیاندن بە خۆ لەهەندێ باردا تاك پاش گەڕان دەگەڕێتەوە سەر جێگاکەی خۆی و بۆ ڕۆژی دوایی هیچی بە بیر نایەت. لەهەندێ باردا تاك زیان بە خۆی دەگەیەنێت ڕەنگە بەرشتێکی تیژ بکەوێت یان بکەوێتە خوارەوە یان بەدەم خەوەوە ئۆتۆمۆبیل لێبخورێت و زیان بە خۆی کەسانی تر بگەیەنێت.

چارەسەر:

پاراستنی سەلامەتی (سەیفتی) تاك زۆرگرنگە لەو ڕوومەی ژووری نوستنەکەی لە نهۆمی سەرەوە نەبێت و سویچی ئۆتۆمبیلەکەی لای خۆی نەبێت شەوانە و پەنجەرەی ژوورەکەی کەتیبەی هەبێت. پزیشك دەتوانێت بە پێی توندی حاڵەتەکە دەرمانی بۆ دابێت و زۆربەیان چاکدەبنەوە.

ئاخاوتن بەدەم خەوەوە:

Sleep talking

نزیکـــەی لـــە ٥٪ گـــەورە و لـــە ٥٠٪ ی منـــدالآن ئـــەم حالەتـــەیان هەیـــە و زۆرجـــار قـــسەکانی تێناگـــەیت و دەربرینـــی دەم چـــاو هاوشـــێوەی قـــسەکان نیـــە یـــان هـــیچ دەربرینێـــك نییـــە (واتـــە دەشـــێ قـــسەکان خـــۆش یـــا نـــاخۆش بـــن بـــەلآم سـیمای ئـــەو کەســـە هیچ ئاماژەیەکی تیا نیە).

زۆرجـــار پێویـــستی بـــە چارەســـەر نیـــە و پـــاش ماوەیـــەك تـــاك چـــاکدەبێتەوە و گـــەر حاڵەتەکـــە بـــەردەوام بـــوو کـــە زۆرکـــات هاوســـەر یـــان هـــاوەڵی نـــەخۆش گرفتـــی دەبێـــت لـــە حاڵەتەکـــە چـــونکە تـــاك خـــۆی بـــیری نایـــەت چـــی روویـــداوە لـــەم حاڵەتـــەدا چارەســـەری پێویستی بۆ دەکرێت لە رێی پزیشکەوە.

دەشـــێ هەنـــدێجار هاوســـەری ئـــەو کەســـە لـــە قـــسەکانی نـــەخۆش گومـــان پەیـــدا بکـــات و کێـــشەی خێزانـــی لێبکەوێتـــەوە بۆیـــە زۆرگرنگـــە سروشـــتی نەخۆشـــیەکە بـــۆ هاوســـەرەکە و بۆ نەخۆشەکەش باس بکرێت.

خەوی بەزۆر

Narcolepsy

لــە هــەموو ١٠٠,٠٠ كــەس نزیكــەی ٢٠ كــەس (لــە هەنــدێ توێژینــەوەدا نزیكــەی ١٩٠ كەس) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

یەكــەم جــار لــە لایــەن زانــا جیلینیــۆ لــە ســاڵی ١٨٨٠ وەســفی ئــەم حاڵەتــە كــراوە. بــەوە جیادەكرێتــە تــاك پاڵنــەرێكی گــەورەی خــەو بەســەریدا زاڵ دەبێــت بــەبێ گــوێ دانــە گونجــاوی یــان نــەگونجاوی شــوێنەكەو ناتوانێــت بــەرەنگاری بێتــەوەو خــەوی لێدەكــەوێت، لەوانەیــە لــە هــۆڵی وانــە خوێندنــدا یــان لــە رێ و بــانی گــشتی یــان لــە كــاتی لێخوڕینی ئوتۆمۆبیل بێت.

ئــەم حاڵەتــە كاریگــەری ڕاســتەوخۆی نیــە لەســەر ئاســتی زیرەكــی تــاك بــەڵام گــەلێ گرفــت بــۆ تــاك دروســت دەكــات و دەوروبــەر زۆرجــار وەكــو كەســێكی تەمــەڵ و خــەواڵو و دەروانن تاكی نەخۆش.

هــۆی روودانــی ئــەم حاڵەتــە بــۆ كــەمی ئاســتی مــادەی ئۆركــسین (هیپــۆكریتین) دەگەڕێتە لە كۆئەندامی دەماردا.

لــەم حاڵەتــەدا تــاك ماســولكەكانی خاودەبنــەوە و ناتوانێــت خــۆی راگــرێ و ناچــاردەبێت بنــوێ بــۆ مــاوەی چــەند خولــەكێ تــا كــازێرێ و پاشــان بــە ئاگــا دێتــەوە و هەســت بــە چــالاكی دەكــات.واتــە تــاك بــە قۆناغــە ئاســاییەكانی خــەودا تێنا پــەڕێ بــەڵكو ڕاستەوخۆ دەچێتە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو كە قۆناغی خەو بینینە.

چارەسەر:

رێنمــایی تــاك بــەوەی خــشتەیەكی دیــاریكراوی هــەبێت بــۆ نوســتن واتــە كــاتی نوســتنی شــەوان و هەســتانی بــەیانی دیــاری كــراو بێــت ، هــەروەها گــەر بــوار هــەبوو خــەوی كــورت بــۆ مــاوەی ١٠ -١٥ خولــەك لــە رۆژدا گــەر شــوێنەكە گونجــا بــوو هــەركاتێ هەســتی كرد خەوی دێت.

بــەكارهێنانی دەرمــان بــە تایبــەتی گروپــی ئەمفیتامینــەكان لــە ژێرچــاودێری پزیــشكدا چــونكە ئــەم دەرمانانــە مەترســی ئــالودەبونی هەیــە.هــەروەها دەتوانرێــت ســوود

نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان

Restless legs syndrome

تــاك هەســت بــە نارەحــەتی و بێئــارامی دەکــات لــە پەلەکانیــدا بــە تایبــەتی پەلــەکانی خــوارەوە بەتایبــەتی لــە ســەرەتای نوســتندا ، حــەز بــەوە دەکــات پەلــەکانی خــوارەوەی (لاقــەکانی) بجولێنێــت و هەنــدێجار بــەوەش ئــارامی نایــەت و ناچــاردەبێ هەستێ و بە ژوورەکەدا بگەرێت.

تــاك هەســت بــەوە دەکــات شــتێك بەســەر پێیــدا دەروات یــان هەســت بــە مێرولــەکردن دەکات یان ئازارێکی زۆر کە وەسف ناکرێ یان ئازمویەکی نە پساو بۆ لاق جولاندن.

نزیکــەی لــە ٣٠٪ حاڵەتــەکان کاریگــەری بۆماوەیــان لەســەرەو نەگــەری رووادانــی ئــەم حاڵەتــەش لــە نێــوان ئەوانــەی یــەکێك یــان زیــاتر لــەم نەخۆشــیانەیان هەیــە زیــاترە بــەلام بــوونی نیــشانەی بــێ ئــۆقرەیی پەلــەکان مانــای بــوونی یــەکێك لــەم نەخۆشــیانە نیە.

- کەم خوێنی کە هۆکەی کەمی مادەی ئاسن بێت.
- نەخۆشی شەکرە.
- پەککەوتنی گورچیلە.
- تەسکبونەوەو رەقبوونی خوێنبەرەکانی لاق.
- ئالوودەبوون بە ئەلکحول.
- هــەروەها رێــژەی توشــبوون لــە مــاوەی سکپری (دووگیــانی) دا زیــاترە وەك لــە کــاتی ئاسایی.

تێبــینی : دەبێــت ئــەم حاڵەتــەمان لێتێکــەڵ نــەبێت لەگــەڵ حاڵــەتی جولــەی ناوبــەناوی پەلــەکان (periodic limb movement) کــە لــە کــاتی خــەودا روودەدات و مــاوەی کــەمتر لــە پێــنج چــرکە دەخایەنێــت و هــەر ٢٠ – ٤٠ چــرکە جارێــك روودەدات و زوربــەی کــات پەنــجە گــەورەی پــێ دەجولێــت و جومگــەی قولــە پێ و ئــەژنۆ لــە بــاری نوشــتاندنەوەدا دەبێــت. ئــەم حاڵەتــە زۆرجــار لەگــەڵ نیــشانەی بــێ ئــۆقرەیی پەلەکاندا روودەدات.

دێوەزمە یان مۆتەکە و خەوی ترسناک

Nightmares and Sleep terror

هەریەکە لە ئێمە لەکاتی نوستندا چەندە جار خەو دەبینێت هەندێ لەو خەوانە خۆشن و هەندێکی تر ناخۆش و ترسناکن. بەشێوەیەکی زانستیانە دەتوانین خەوبینین بکەین بە دوو جۆرەوە بە پێی روودانیان لە قۆناغەکانی خەو:

خەوی ترسناک : ئەم جۆرە خەوانە لە پلەی سێ و چواری قۆناغی نەبونی جوڵەی خێرای چاودا روودەدات. لە سێیەکی یەکەمی خەودا روودەدات و تاک لە خەوێکی قولەوە بەئاگادێتەوە و هەست بە ترسێکی زۆر دەکات و دڵی خێرا لێدەدات و توشی هەناسە کورتی (هەناسە تەنگی) دەبێت و خەوەکەی بیر نایەتەوە یان تەنها برێکی زۆرکەمی بیردێتەوە.

دێوەزمە : ئەم جۆرە خەوانە لە قۆناغی جوڵەی خێرای چاودا روودەدات و تاک بەتەوای یان زوربەی خەوەکەی بیردێتەوە و لە سێیەکی کۆتای خەودا روودەدات.

هەردوو حاڵەت زیاتر لە منداڵدا روودەدات و زۆرگرنگە باوان ترسی خەوەکە لای منداڵ کەم بکەنەوە و بە شێوەیەکی دروست ڕەفتار لەگەڵ منداڵەکەدا بکەن.

لەگەورەشدا زۆرجار هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشاری دەرونی و رووداوی ناخۆش زۆرگرنگە گەر حاڵەتەکە تاکی بێزار کردبوو سەردانی پزیشکی دەرونی بکات و لە خۆیەوە دەرمان بەکارنەهێنێت.

هەندێ ڕێنمایی بۆ خەوێکی دروست:

١- جگەی خەو تەنها بۆ خەوتن و سێکسە بۆیە تەنها کاتێک بچۆرە سەر جێگە کە بە نیازی یەکێك لەو دوانە یان هەردوکیانت هەبێت.

٢- گەر خەوت نەهات لە جێگەدا مەمێنەرەوە بەڵکو برۆ خۆت بە خوێندنەوە یان هەر شتێکی ترەوە سەرقاڵ بکە. یان لەسەر پشت پاڵکەوەو رۆژنامەیەك یان کتێبێك بخۆێنەرەوە تاکو خەواڵو دەبیت.

٣- لەسەر دەم مەنو چونکە لە رووی زانستیەوە زیانی هەیەو لەرووی ئاینیشەوە کارێکی باش نیە.

٤- وەرزش بۆ هەموان گرنگە و ئەوانەی وەرزش دەکەن باشتر دەنون لە کەسانی تر بەلام پێویستە وەرزش ٣ -٤ کاژێر پێش نوستن بکرێت نەك نزیکە و کاتی نوستن.

٥- پلەی گەرمی ژووری نوستن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر نوستن وا باشە ژوورەکەت زۆر گەرم نەبێت یان زۆر سارد نەبێ چونکە گەرمی زۆر خەوەکەت بچربچر دەکات و ساردی زۆریش ئازاری ماسولکەکانت دروست دەکات.

٦- رووناکی واباشترە ژووری نوستن رووناکی زۆر نەبێت یان گەر روناکیش بوو روناکیەکە رومو چاوی تاکی نوستوو نەبێت.

٧- نەکێشانی جگەرە چونکە دەبێتە هۆی خەوی بچر بچر.

٨- خواردن:

- نەخواردنی خواردنی قورس پێش خەوتن.
- خواردنی برێکی کەم خواردن پێش نوستن رەنگە هاوکاری نوستننت بکات.
- نەخواردنەوەی چا ، قاوە ، نسکافە پێش نوستن.

٩- پاك وخاوێنی: خۆشتن بە کاژێرێ یان دووان پێش نوستن پاکوخاوێنی پۆشاکەکان و بۆنی خۆش و پۆشاکی فراوان و قوماشی نەرم هاوکاریت دەکات بۆ خەوێکی باشتر.

١٠- بیرت نەجێ هەندێ زیکری تایەت بە پێش خەو هەن زۆرگرنگن و گور کەسێکی باوەرداریت هەست بە ئارامی شادیەکی زۆر دەکەیت بە خوێندنیان ، سەرەڕای پاداشتی خوایی بۆ ئەم کارەت.

بەشی دەیەم:

گرفتەکانی خواردن

نەخواردنی دەماری

فرەخواردنی دەماری

گرفتەکانی خواردن

Eating disorders

خـــواردن یەکێکـــە لـــە پێویـــستیە ســـەرەیەکانی ژیـــان و کـــەس نیـــە خـــواردن نـــەخوات ، بـــەڵام هەنـــدێك بەتایبـــەتی هـــەرزەکاران خـــۆ لـــەخواردن دەگرنـــەوە بەمەبەســـتی خـــۆلاوازکردن لـــە کاتێکـــدا دەشـــێ کێـــشی لەشـــیان نـــەك زۆر نـــەبێت بـــەڵکو کـــەمیش بێـــت ، هەنـــدێکی تـــر بـــە شـــێوەیەکی دڕندانـــە دەخـــوات پـــاش خـــواردن تـــەواو کـــردن ڕەنگـــە پێویستی بە یەکێك بێت بۆ هەستانە سەرپێ.

لێـــرەدا کۆمەڵـــە پرســـیارێك هەیـــە زۆر گرنگـــە کـــە وەڵامیـــان بدەینەوە، هـــەر هەموویان لە دەوری بابەتێك دەگەرێ پسیارەکانیش ئەمانەن.

کێشی دروستی تاك دەبێت چەند بێت ؟

کێ بە قەڵەو دادەنرێت ؟

کێ لاوازە (واتە کێشی کەمە)؟

ئایا هەموو قەڵەوێ وەك یەك وایە؟

بـــۆ وەڵامـــی ئـــەم پرســـیارانە پەرتوکـــە زانـــستیەکان بـــە پێـــی هاوکێـــشەیەك بریـــار لەسەر ئەوە دەدەن ، ئەویش هاوکێشەی ڕێژەی بارستایی لەشە.

$$\frac{\text{کێشی لەش بە کیلۆگرام}}{\text{بەرزی بالاّ بە مەتر دووجا}} = \text{ڕێژەی بارستایی لەش.}$$

خشتەی ڕێژەی بارستای لەش

Body mass index

	ڕەگەز		ڕاڤەکردن
	مێ	نێر	
١	کەمتر لە ١٩,١	کەمتر لە ٢٠,٧	لاواز واتە کێشی کەمە.
٢	١٩,١- ٢٥,٨	٢٠,٧- ٢٦,٤	کێشی نمونەیی واتە دروست.
٣	٢٥,٩- ٢٧,٣	٢٦,٥- ٢٧,٨	لە قەراغ کێش زۆریدایە.

٤	٢٧,٤ - ٣٢,٢	٢٧,٩ - ٣١,١	كێشی زۆره.
٥	٣٢,٣ - ٤٤,٨	٣١,٢ - ٤٥,٤	زۆر كێشی زۆره واته قەڵەوه.
٦	زیاتر له ٤٤,٨	زیاتر له ٤٥,٤	قەڵەویەكی مەترسیدار واته حاڵەتی قەلەوی نەخۆشیه.

تێبینی :

ئەم خشتەیه بۆ منداڵ و هەرزەكار و ژنی دووگیان«سكپر» و كەسێك تەمەنی لەسەرو ٦٥ ساڵیەوه بێت بەكار نایەت.

گرنگترین گرفتەكانی خواردن :

١- نەخواردنی دەماری.

٢- فرەخواردنی دەماری.

نەخواردنی دەماری

Anorexia nervosa

بریکــی بەچــاو لــە هــەرزەکاران بــە تایبــەتی کــچان لــە جەســتەی خۆیــان ڕازی نــین زۆرجــار حەزبــەوە دەکــەن کێــشیان کــەم بێــت لەبــەر هۆیــەك یــان هۆیــەکی تــر. بۆیــە پــەیرەوی ســستمێکی خــواردنی تایبــەت دەکــەن بــۆ دابەزانــدی کــێش لەکاتێکــدا دەشــێ کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو لە خوار ئاساییەوە بێت.

دەست نیشانکردن :

١- ترسی بەردەوام لە قەڵەوی کە بەدابەزاندی کێش ئەو ترسە کەم ناکات.

٢- دابەزانــدی کــێش بــۆ کــەمتر لــە ١٥٪ ی کێــشی گونجــاو بــۆ ئــەو تاکــە بــە پێی تەمــەن و بالا.

٣- روونەدانی سێ سوری مانگانە بەدوای یەکدا.

٤- بــەوە جیادەکرێنــەوە کــە چــالاکیان زۆرە و خــۆ مانوودەکــەن بــە ئامــادەکرنی خــۆراك بــەڵام لــەکاتی خواردنــدا کــەم دەخــۆن و نکــوڵی لــەوە دەکــەن کــە برســیان بێــت زیــاتر بایەخ بە خوێندن دەدەن.

٥- دەکــرێن بــە دوو گروپــەوە ، گروپــی یەکــەم خــواردن کــەم دەخــۆن بــۆ دابەزانــدی کــێش واتــە خۆیــان دەپــارێزن لــە چــەوری و شــرینیەکان ، گروپــی دووەم خــواردن زۆردەخــۆن بــە تایبــەتی لــە ئاهــەنگ و بۆنەکانــدا پــاش بــە ڕێگــەی دروســت یــان نادروســت کێــشی خۆیــان دادەبــەزێنن ﴿ ڕێگــەی دروســت وەك وەرزش کــردن ، نادروست وەکو خۆ رشاندنەوە ، بەکارهێنانی حەبی سکچوون ، حۆقنەکردن﴾.

٦- بــەهۆی ئــەم ســتمی نەخواردنــەوە یــان خــواردن و بەهەڵــە دابەزانــدی کــێش تــاك توشی گەلێ گرفت دەبێ:

- کلۆربوونی ددانەکان.
- کۆئەنــدامی ســوڕان: دابــەزینی فــشاری خــوێن، تێکــچونی لێــدانی دڵ، کەمبونــەوەی لێــدانی دڵ، بــچوکبونەوەی قــەبارەی دڵ، بــچوکبونەوەی ســکۆڵەی چــە پی دڵ و گرفت لە زمانەی دوانی دڵدا.

- کۆئەندامی هەرس: درەنگ بە تالبونەوەی گەدە، پوکانەوەی گەدە، قەبزی.
- کوێرە رژێنەکان و زیندەچالاکیی:
  - دواکەوتنی بالغ بوون.
  - وەستانی گەشە.
  - نەمانی سووری مانگانە.
  - پوکانەوەی مەمك.
  - دابەزینی پلەی گەرمە لەش.
  - کەمی ئاستی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، شەکر.
  - گۆڕانکاری لە کاری رژێنی پەریزادە ﴿غودەی دەرەقی﴾.
- گورچیلە: بەردی گورچیلە.
- پێست: وشکبونی پێست، لاوازی موو و روتانەوەی قژ، بوونی مووی لاوازی هاوشێوەی مووی کۆرپەی تازە لەدایك بوو.
- کۆئەندامی دەمار: پوکانەوەی هەندێ خانەی مێشك کە ناودەبرێ بە دروزنە پوکانەوە پاش گەرانەوە بۆ خواردن ئەو خانانە دەگەرێنەوە ئاستی جارانیان، نەخۆشی لە چێوە دەمارەکاندا.
- خوێن: کەم خوێنی، کەمبونەوەی خرۆکە سپیەکان.
- پوکانەوەی ئێسك و ماسولکەکان.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- هۆکاری سایکۆداینەمیکی: هەندێ لە زانایان وای بۆ دەچن هۆکاری ئەم نەخۆشیە بگەرێتەوە بۆ ترس لە پەیوەندی سێکسی و منداڵبوون بۆیە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات و تاك بەوەی خواردن ناخوات خۆی دەپارێزێ لە بالغ بوون و کاری سێکسی و منداڵ بوون.

٢- هۆکاری رەفتاری: هەندێ زانای تر هۆکارەکە دەگەرێننەوە بۆ بوونی پەیوەندی سلبی لە نێوان خواردن و کێشی لەش، تاك لەو باوەرەدایە تاکە هۆکاری قەڵەوی زۆر خۆریە و تاك لە مێشکی خۆیدا رقی لە خواردن دەبێتەوە هەست بە دڵتێکەڵ هاتن و قێزکردنەوە لە خواردن دەکات. ئەمەش وای لێدەکات خواردن

نەخوات و ژیانی خۆی وا رابێنێ کە خواردن گرنگ نیە و پرسی نابێت.

٣- کێشەی خێزانی : زانایان تێبینیان کردووە لەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە ڕێژەیەکی زۆریان کێشەی خێزانیان هەیە و لە خێزاندا گەلێ کێشە و گرفت هەیە چارەسەر نەکراوە بۆیە منداڵ یان هەرزەکار بەم ڕەفتاری سەرنجی خێزان ڕادەکێشێت بۆ بابەتێکی تر دوور لە کێشە سەرەکیەکە.

٤- بۆماوە: تێبینی کراوە لە نێوان دوانەی یەك زەردێنەدا(٦٥٪) زیاترە وەك لە دوانەی دوو زەردێنە(٣٢٪).

٥- هۆکاری کاریگەر و فشار: تێبینی کراوە سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە لە زۆربەی کاتەکاندا پەیوەندی هەیە بە بوونی فشار وەکو لەدەست دان (مردنی یەکێك لە ئەندامانی خێزان) ، بونی نەخۆشیەکی مەترسیدار لە خێزاندا، سەرنەکەوتن لە کاردا یان لە خوێندندا.

٦- ڕاگەیاندن: یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان ڕاگەیاندنە لە ڕێی نمایشکەرانی پۆشاکەوە و هەندێ لە ئەستێرەکانی ڕاگەیاندن و ئەکتەرەکان و گۆران بێژەکان کە کێشی لەشیان زۆر کەمە و دەچێتە قاڵبی پەشێویە دەرونیەکان بەلام لە ڕاگەیاندا وا نیشان دەدرێ کە زۆر جوانە و سەرنج ڕاکێشە ئەمەش وا لە هەرزەکار دەکات سستمێکی خواردنی توند لەسەر خۆی دابنێ بۆ دابەزاندنی کێش تاکو وەکو ئەوانی لێبێت.

ڕێژەی بونی حاڵەکە :

هەندێ توێژینەوە باس ١/ ٢٠٠ کەس دەکات و هەندێ توێژینەوەی تازە باس لە ١٪ دەکات و ئەگەری بونی حاڵەتەکە لە مێینەدا ٥ – ١٥ ئەوەندەی نێرە. زیاترە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات.

چارەسەر:

خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە گەر پێویستی کرد.

پەیرەوکردنی سستەمێکی خواردنی گونجاو تاکو تاك دەست دەکاتەوە بە خواردن گەر خواردن نەخوات پێویستە سۆندەی گەدەی بۆ دابنرێت.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.

چارەسەری دەرونی لە رێی چارەسەری تاکەکەسی و خێزانی.

ئایندەی نەخۆش

گەر چارەسەر نەکرێت نزیکەی لە (١٠٪ - ١٥٪) یان دەمرن. گەر چارەسەری گونجاوی بۆ بکرێت ئایندەیان بە پێی سستەمی سێ یەك دەبێت (واتە سێ یەکیان بە تەواوی چاکدەبنەوە ، سێ یەکی تریان نیمچە چاکبونەوە ، و ئەوی تریان دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن) .

ئەو فاکتەرانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

- گەر حاڵەتەکە درێژخایەن بێت.
- گەر حاڵەتەکە لە تەمەنێکی درەنگتردا دەربکەوێت.
- هاوشان بێت لەگەڵ نیشانەی بولیمیا(واتە خۆی برشێنێتەوە یان دەرمانی رەوانی بەکاربێنێت).
- دڵەراوکێ کاتێك لەگەڵ کەسانی تردا خواردن بخوات.
- برێکی زۆر کێشی لەشی لە دەست دابێت.
- لاوازی پەیوەندی باوان یان بوونی کێشە لەو پەیوەندیەدا.
- رەگەزی نێر.

تێبینی:

١- زۆر گرنگە بۆ کەسوکاری نەخۆش و پزیشك پەلە نەکەن لەوەی برێکی زۆر خواردن بدەنە نەخۆش بەڵکو دەبێت بە پێی سستمێکی راست و زانستیانە وورده وورده بڕی خۆراکەکە زیاد بکرێت چونکە وەك لە پێشەوە باسمان کرد ئەم کەسانە دڵیان بچوك دەبێتەوەو لاواز دەبێت و زیندەچالاکیەکانی لەشیان خاودەبێت بۆیە گەر برێکی زۆر خواردنیان بدرێتێ دەشێ دڵیان توانای کاری پێویستی نەبێت توشی گەلێ گرفتی نوێ ببن.

٢- زۆر گرنگە بۆ پزیشك و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە جۆرێك نیە لە سزا بەڵکو بەشێکە لە چارەسەر و دەبێ ئەم راستیە بگەیەننە نەخۆش.

٣- ئـەم حاڵەتـە وەك سـەرجەم حاڵەتـە دەرونیـەکانی تـر بـە هـیچ جـۆرێ بـە هەڕەشـەو لێدان چارەسەر ناکرێ.

فرەخواردنی دەماری

ئـەم حاڵەتـە بـەوە جیادەکرێتـە ناوبـەناو تـاك کـۆنترۆڵی خـۆی بـۆ نـاکرێ و برێکـی زۆر خـواردن دەخـوات ، لەهـەمان کاتـدا بایـەخێکی زۆر دەداتـە شـێوەی نمونـەی جەستەی.

ئـەم حاڵەتـە لـە ١٪ - ١,٥٪ مێینـەدا روودەدات زیـاتر لەتەمـەنی هەرزەکاریـدا. تـاك زوربـەی کـات بـیری لای خواردنـە ،کـە خـواردن دەبینـی خـۆی پێنـاگیرێ و برێکـی زۆر دەخـوات و پاشـان بـۆ رێگـرتن لـە زیـادبوونی کێـشی لەشـی پـەنا دەباتـە بـەر خـۆ رشـاندنەوە ، بـەکارهێنانی حـەبی رەوانـی ، نـان نـەخواردن بـۆ ماوەیـەك، بـەکارهێنانی دەرمانی کەمکەرەوەی شەهیە.

نیشانەکان و ماکەکان:

- دەشێ هاوشێوەی نەخواردنی دەماری بێت بەلام برێك توندی کەمترە.
- مردنی کوتوپر بەهۆی پەککەوتنی دڵەوە.
- تێکـچونی ئاسـتی ئایۆنـەکانی لـەش.(کەمبونـەوەی ئاسـتی پۆتاسـیوم، سـۆدیۆم، کلۆر).
- دڕانی گەدە یان سورێنچك.
- برینی گەدە یان ریخۆڵە.
- بونی چەوری لە پیساییدا.
- کلۆربوونی ددانەکان.

چارەسەر:

- لـە زوربـەی حاڵەتەکانـدا لـە دەرەوەی نەخۆشـخانە(کلینیکـەکان) چارەسـەر دەکرێـت لـە هەنـدێ حاڵـەتی تایبەتـدا پێویـست بـە خەوانـدن دەکـات لـە نەخۆشخانە وەکو ترسی خۆکوژی ، کێشەی جەستەیی.

- بەکارهێنانی دەرمان حەبی فلوکستین بە بڕێکی زۆر بۆ ماوەی زیاتر لە ساڵێک.
- چەرەسەری دەرونی لە رێی چارەسەری مەعریفی و سلوکی.

ئایندەی نەخۆش:

بەشێوەیەکی گشتی باشە و چاکدەبنەوە.

بەشی یانزەیەم:

پەشێویە دەرونیەکان لە منداڵدا

ئۆتیزم

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجولەیی

بیرکۆڵی

خۆتەرکردن

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ

پەشێویە دەروونیەکان لە منداڵدا

Child Mental Disorders

یـونگ دەڵـێ: گـەر شـتێ هـەبێ لەمنداڵـدا و ئـارەزوی گـۆرینی بکـەین وا باشـترە بگەرێین بەشوێنیدا بزانین وا باشتر نیە ئەو شتە لەخۆماندا بگۆرین.

زۆربـەی ئـەو نەخۆشـیانەی لـە گـەورەدا روودەدەن بـە هـەمان شـێوە لـە منداڵیـشدا روودەدەن بە تایبەتی پەشێویەکانی مەزاج و دڵەراوکێ.

لـەم بەشـەدا مەبەسـتمان ئـەوە نیـە بـاس لـەو پەشـێویانە بکـەین کـە بێگومـان گرنگـی خـۆی هەیـە و نیـشانەکانی برێـك جیـاوازە لـە نیـشانەکانی هـەمان پەشـێوی لـە گـەورەدا. بـەڵکو هـەوڵ دەدەیـن بـاس لـە هەنـدێ بابـەت بکـەین کـە زیـاتر تایبەتـە بـە منـداڵان ،ئـەویش حالـەتی ئـۆتیزم ، پەشـێوی فرەجولـەیی و کـەمی هۆشـپێدان ، بیرکۆڵی، خراپ رەفتارکردن لەگەڵ منداڵدا هەندێ بابەتی تر.

ئۆتیزم (خود تەنهایی)

Autism

ئـــۆتیزم وشـــەیەکی یۆنانیـــە بـــەمانای دابـــڕان وگۆشـــەگیری دێـــت. بـــۆ یەکـــەم جـــار لەلایەن لیۆکەنەر ئەم زاراوەیە بەکارهێنرا.

ئـــۆتیزم بریتیـــە لـــە تێکـــچوونێکی ئـــاڵۆزی گەشـــە کـــە لـــە ســـێ ســـاڵی یەکـــەمی تەمـــەنی منداڵدا ڕوودەدات لە ئە نجامی تێکچوونی فرمانەکانی مێشك ودەمار.

ئـــۆتیزم توشـــی هـــەژارو دەوڵەمەنـــد ، ڕەش پێـــست و ســـپی پێـــست ، بـــاکور و باشـــور دەبـــێ بـــەبێ جیـــاوازی. ڕێـــژەی توشـــبوون نزیکـــەی ٣- ٤ منداڵـــە لەهـــەر ١٠,٠٠٠ منـــداڵ و لـــە نێردا زیاترە وەك لە مێ بەڕێژەی ١/٣ .

هۆکاری ئۆتیزم :

١- بۆمـــاوە: هەرچـــەندە تـــاکو ئێـــستا ڕۆڵـــی بـــۆ مـــاوە بـــە ڕونـــی ئاشـــکرا نیـــە بـــەڵام زیـــاتر لـــە ئاماژەیـــەك هەیـــە لەســـەر کاریگـــەری بۆمـــاوە لـــە ئـــۆتیزم دا بـــۆ نمونـــە گـــەر یـــەکێك لـــە دوانـــە ئـــۆتیزمی هـــەبێت ئەگـــەری ئـــەوەی منـــداڵی دووەم توشـــبێت ٥٠٪ یـــە. گـــەر خێزانێـــك منـــداڵێکیان هـــەبێ حاڵـــەتی ئـــۆیتزمی هـــەبێ ئەگـــەری حاڵـــەتی دووەم لەنێوانیاندا ٥٠ هێندەی خێزانەکانی ترە.

٢- هەوکردنـــە ڤـــایرۆســـیەکان: زیـــاتر لـــە هـــەوکردنێکی ڤـــایرەســـی هەیـــە کـــە توشـــی دایکـــی دووگیـــان یـــان کۆرپـــەی ســـاوادەبێت لـــە ســـەرەتای ژیانیـــدا دەشـــێ ببێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی ئـــۆتیزم وەکـــو ســـیرۆژەی ئـــەڵمانی ، هەوکردنـــە ڤـــایرەســـیەکانی مێشك، ... هتد.

٣- ئاســـتی وەرگرەکـــانی مێـــشك: بەرزبونـــەوەی ئاســـتی ســـیرۆتۆنین و دۆپـــامین وئیپنفـــرین ونـــۆرئیپنفرین لـــەکاتی پێـــدانی چارەســـەر بـــۆ دابەزانـــدنی ئاســـتی ئـــەم وەرگرانە هەندێك لە نیشانەکان باشتر دەبن بەتایبەتی فرەجوڵەیی.

نیشانەکانی :

لـــە دوای تەمـــەنی ١,٥ ســـاڵیەوە نیـــشانەکان بەدەردەکـــەون بـــەزۆری لـــە نێـــوان تەمەنی ٢-٣ ساڵی. زیاتر گرفتەکان لە سێ بواردا ڕوودەدات:

أ- گفتوگۆ (ئاخاوتن).

ب- پەیوەندی کۆمەڵایەتی .

ت- گرفت لە بواری ڕەفتاردا (هەڵسوکەوت).

٤- دووبارەکردنەوەی هەمان یاری چەند جار و چەند جار بەبێ ماندوو بوون و نەبوونی توانای داهێنان لە یاریەکاندا .

٥- بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لە یاریەکاندا و زووهەڵچوون وەکو خواردن لە دەفرێکی دیاری کراودا یان لەبەرکردنی پۆشاکێکی دیاریکراو ڕازی نەبون بە گۆڕینی.

٦- دابڕانی کۆمەڵایەتی و ڕازی نەبونی یاری کردن لەگەڵ خێزان و منداڵانی تر.

٧- خاوخلیچکی یان جوڵەی بەردەوامی بێ مەبەست.

٨- گوێ نەدان بەدەوروبەر زۆرجار دەگاتە ئاستێك کەسوکار وادەزانن منداڵەکەیان کەڕبووە.

٩- لەڕووی زمانەوە: دواکەوتنی ئاخاوتن ، بێدەنگی یان دەنگەدەنگی بەردەوام ، دووبارەکردنەوەی قسەی ئەوانی تر بەبێ تێگەیشتن لە ماناکەی، وتنی وشەو ڕستەی بێ واتا، پێچەوانەکردنەوەی ئامرازەکان، گرفت لە ناونانی شتەکاندا.

١٠- پێکەنینی بێ هۆ.

١١- لاوازی یان نەبوونی هۆشیێدان و چاونەبرینە چاوی بەرامبەر .

١٢- تێنەگەشتن لە زمانی جەستەو گرفت لە بابەتە بینراوەکاندا.

١٣- دواکەوتنی گەشەی هەستەکان (بۆنکردن ، بەرکەوتن، تامکردن).

١٤- هەست نەکردن بە سەرماو گەرما یان ڕاستر بێئاگایی لە سەرما وگەرما.

١٥- ترسان لە هەندێ شت کە پێویست بە ترس ناکات و نەترسان لە هەندێکی تر کە جێی مەترسیە، وەکو ترسان لە دەنگی ئاژەڵ یان فرۆکە و نەترسان لە ڕاکردن بە سەرشەقامدا کاتێك ئۆتۆمۆبیل هاتوچۆ دەکات.

١٦- دووبارەکردنەوەی هەمان ڕەفتار ، یاری کردن بەدەست و پەلەکان و کێشان بەسەردا و نوشتاندنەوەی پەلەکان بەشێوەیکی ترسناك.

ئـۆتیزم سـەر بەکۆمـەڵێك یـان شـە پەنگێك نەخۆشـیە کـە کـرێن بـە پێـنج جۆرەوە:

١- ئۆتیزم (خود تەنهایە). ﴿لیۆ کەنەر ١٩٤٣﴾

٢- پەشێوی ریتز. ﴿هانز ئەسپەرگەر ١٩٤٤﴾

٣- پەشێوی ئەسپرجەر. ﴿ئەدریا ریت ١٩٦٦﴾

٤- پەشێوی تێکشکانی منداڵی. ﴿سیۆدۆ هیلەر ١٩٠٨﴾

٥- پەشێوی گەشەی گشتی دیاری نەکراو.

پۆلێنکردنی ئۆتیزم:

بە پێی کۆلمان دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

١- ئۆتیزکی کلاسیکی

٢- ئۆتیزم لەگەڵ سکیزۆفرینیا.

٣- ئۆتیزم لەگەل گرفتە دەمارییەکان.

پۆلین کردنی ستیڤن و کوی و ڤی و ماتسن:

١- ئۆتیزمی نائاسایی.

٢- ئۆتیزمی سانا.

٣- ئۆتیزمی مامناوەند.

٤- ئۆتیزمی توند.

وەڵامی چەند پرسیارێك :

١- ئایا منداڵانی ئۆتیزم لەرووی زیرەکیەوە دواکەتوترن لەمنداڵانی تر؟

وەك دەزانـین زیرەکـی پێویـستی بـە توانـای وەرگـتن هەیـە لـە دەورویـەروە لـە رێـی هەسـتەکان، منـداڵی ئـۆتیزم توانـای پەیوەنـدی لەگـەڵ دەورویـەردا دەپـچرێ و لـە دونیایـەکی تایبەتـدا دەژی لـە سـەرەتای تەمەنیـەوە، بۆیـە شـتێکی ئاسـاییە کـە ئاسـتی زیرەکیـان کـەمتر بێـت لەمنـداڵانی تـر بـە پێـی توێژینـەوەکان ئامـاژە بـەوە دەدەن کـە ئاستی زیرەکیان کەمترە لە منداڵانی تر بە نزیکەی ٥٠٪.

٢- ئایا دایك باوك بەرپرسن لە توشبونی منداڵەکەیان بە ئۆتیزم؟

بــەهیچ جۆرێــك. جــاران لــەو بــاوەڕەبوون شــێوازی پــەروەردەکردنی بــاوان بــۆ منداڵەکــەیان کاریگــەری گــەورەی هەیــە لــە توشــبوون بــە ئــۆتیزم بــەڵام ئــە نجامی ئــەو توێژینەوانــەی لەســەر منــداڵ و خێزانــی ئــۆتیزم کــراون هــیچ پەیوەندیــەکیان بــەدی نەکردووە لە نێوان شێوازی پەروەردەو نەگەری توشبون بە ئۆتیزم.

تەنانــەت هەنــدێ بۆچــونی پێــشتر باســیان لــەوە دەکــرد گــەر دایــك لــە پەیوەنــدی لەگــەڵ منداڵەکەیــدا ســارد بێــت مەترســی توشــبوون بــە ئــۆتیزم زیــاترە ﴿ بــەو دایکانــەیان دەوت دایکــی یەخــچاڵ﴾ ، گومــانی تێــدا نیــە کــە شــێوازی پــەروەردەکردن کاریگــەری گــەورەی هەیــە لەســەر ئاینــدەی تــاك و شــێوازی هەڵــسوکەوتی بــەڵام نابێتــە هۆکارێــك بــۆ توشــبوون بــە ئــۆتیزم. هەنــدێکی تــر لــەو بــاوەڕەدا بــوون گــەر بــاوان نەخۆشــی دەرونیــان هــەبێ منداڵــەکانیان نەگــەری توشــبونیان بــە ئــۆتیزم زیــاترە وەك لە منداڵانی تر سەبارەت بەم بۆچونەش هیچ توێژینەوەیەك نیە ئاماژە بەمە بدات.

٣- ئایا منداڵانی ئۆتیزم توانای تایبەتیان هەیە؟

بــەڵێ ڕێژەیــەکی کــەمیان توانــای تایبــەتیان هەیــە وەك ئــەوەی دەتوانێــت پارچــە مۆســیقایەك بــژەنێ پــاش ئــەوەی تــەنها یــەکجار گــوێ بیــستی بــێ، یــان دەتوانێــت وێنەیــەکی ســەرنج ڕاکــێش بکێــشێت ، یــان بابــەتێکی بیرکاریانــەی ئــاڵۆز شــیبکاتەوە کــە کەسانی تر بەدەستیەوە دادەمێنن بەڵام دەشێ نەتوانێت بابەتێکی سادە شیبکاتەوە.

٤- ئایا چاو کاریگەری هەیە لەسەر توشبون بە ئۆتیزم؟

ڕەنگــە زۆر کــەس تێبــینی ئــەوەی کردبــێ برێکــی بەرچــاوی منــداڵانی ئــۆتیزم روخــسارو ســیمایەکی جوانیــان هەیــە بــەڵام ئەمــە مانــای ئــەوە نیــە کــەبوون بــە چــاوەوە هۆکارێــك بێــت بــۆ توشــبوون بــەم نەخۆشــیە پێویــست ناکــات نــاوی کــەس بــسوتێنی بــەبیاوی ئــەوەی چــاویان پیــسە یــان پەیوەنــدی کۆمەڵایــەتی خــۆت تێــك بــدەیت لەگــەڵ کەسانی تردا لەژێر ئەو بیانوەدا.

٥- ئایا لەڕێی شێخ و مەلاکانەوە چارەسەر دەکرێت؟

وەك دەزانــین لــەڕۆژگاری ئــەمڕۆدا کەســانێك پەیــدابوون بازرگــانی بــە ئیــسلامەوە دەکــەن لایــەنی ســۆزداری خێزانــەکان بــەلای خۆیانــدا ڕادەکێــشن لــەژێر نــاوی جیاجیــادا بــەناوی ئــەوەی نەخۆشــیە درێژخایەنــەکان چــاك دەکەنــەوە . بۆیــە دوور نیــە هــەیانبێت

لــه پلانــی ئــەوەدا بێــت برێــك پــارە لــه خێزانــانی ئــۆتیزم بکێـشێتەوە بــەناوی ئــەوەی هــەموو نەخۆشــییەك چارەســەر(یــان چارەشــەر) دەكــات ئــەوەی جێــی وتنــە تــاكو ئێــستا هــیچ شــێخ یــان مەلایــەك باســی لــەوە نــەكردووە تــەنها یــەك منــداڵی چــاك كردبێتــەوە لــە كاتێكــدا لــە وولاتێكــی وەك عەرەبــستانی ســعوییەدا زیــاتر لــه ٦٠,٠٠٠ (شەســت هــەزار) منــداڵی ئــۆتیزم هەیــە. بــەلام بــە دووری نــازانم لــە وولاتــی خۆمانــدا هەنــدێ لەوانــەی دینارداری دەكەن بەناوی دینداریی‌یەوە برێك پارەش لە خێزانانی ئۆتیزم بكێشنەوە.

٦- ئایا كوتان دەبێتە هۆی ئۆتیزم؟

مــاوەیكی زۆر لــە ئــەوروپا و ئەمــەریكا خێزانــەكان بــە شــوێن هیوایەكــدا دەگــەڕان تــاكو هۆكــاری ئــۆتیزم بــزانن و هەنــدێ رۆژنامــە هۆكارەكــەی دەگەرانــدەوە بــۆ كوتــانی ســیانی بــەلام توێژینــەوەكانی تایلــەر و هاورێكــانی ئــەوە روون دەكاتــەوە بــەهیچ جۆرێــك پەیوەندی نیە لە نێوان كوتانی سیانی و ئۆتیزم دا.

٧- پەیوەندی خواردن بە ئۆتیزمەوە چیە؟

زۆر لــە ئێمــە لــەكاتی بــوونی هــەر نەخۆشــیەكدا پرســیار لــە پزیــشك دەكــەن ئایــا هــیچ خۆراكێــك هەیــە هۆكــاری ســەرهەڵدانی ئــەم حاڵەتــە بێــت یــان هــیچ خۆراكێــك هەیــە كــە تــاك نــە یخوات بــۆ ئــەوەی چــاك ببێتــەوە . ســەبارەت بــە پەیوەنــدی نێــوان خــۆراك و ئــۆتیزم زۆر توێژینــەوە كــراوە و زیــاتر لــە بۆچــونێك هەیــە ئەمانــەی خــوارەوە هــەرە بــۆ چــونە گرنــك و راســتەكانن . بــەلام ئــەم رێنماییانــە دەبێــت لــە ژێــر چــاودێری پزیــشكدا بێــت بــۆ ماوەیــەكی دیــاری كــراو كــە لــە چــەند هەفتەیــەك تێنا پــەرێ و بــە پێــی ســوود وەرگرتنی منداڵەكە بریاری بەردەوام بوون یان راگرتنی ئەم سیستەمە دەدرێت.

أ- لابردنی مادەی كازین كە لە شیردا هەیە.

ب- لابردنی مادەی گلوتین كە لە گەنم ، جۆ ، گەنمە شامیدا هەیە.

ت- بــەكارهێنانی رۆنــی كــەتان و رۆنــی جگــەری ماســی ئــەو خواردنانــەی ئۆمیگــا ٣ یــان ئۆمیگا شەشی هەیە.

بــــەكارهێنانی هەنــــدێ ڤیتــــامین ئــــەی ، بــــی ١، ٣، ١٢،٦،٥ و زنــــك و مەگنیــــسیۆم و كالیسیۆم بە برێكی گونجاو.

بــە پێی مــانوەلی دەستنیــشانكردن و پــۆلێن كردنــی پەشــێویە دەرونیــەكان منــداڵ

دەبێت لایەنی کەم شەش نیشانەی لەمانەی خوارەوە هەبێت دوو نیشانە لە گروپی A و یەك نیشانە لە هەریەك لە C و D بەڵام دەبێت کۆی گشتی بکاتە شەش.

	نیشانەکان	بەڵێ	نەخێر	نازانم
A	لاوازی لە چەندێتی و چۆنێتی هەڵوێستی کۆمەڵایەتی			
1	ئایا گرفتی دەربڕینەکانی دەم چاو ، باری جەستە ، وەڵام نەدانەوەی سۆزی بەرامبەر پێکەنینی یان تورەبوونی دایکی هەیە؟			
2	ئایا گرفتی هەیە لە دروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا؟			
3	ئایا کەمی بایەخدان وهەوڵدانی هەیە لە بەشداریکردن لە یاریدا (نەتوانینی هێنانی یاریەك یان داواکردنی یان نیشارەتکردن بۆ یاریەکە)؟			
4	ئایا کەمی یان نەتوانینی گۆڕینەوەی هەست وسۆزی هەیە لەگەڵ چواردەوردا ؟			
B	لاوازی لە چەندێتی و چۆنێتی پەیوەندی کردن و بەردەوام بوون			
5	ئایا دواکەوتن یان لاوازی توانای گفتوگۆی (نەتوانینی جێگرتنەوەی بە بەکارهێنانی شێوازێکی تر) هەیە؟			
6	ئایا لە حاڵەتی تێزانینی قسەکردندا ناتوانێت دەستپێشخەری بکات و بەردەوام بێت لە گفتوگۆ؟			
7	ئایا دووبارەکردنەوەی هەمان ووشە یان ڕستەی (دەشێ زمانی تایبەت بێ بە خۆی) هەیە؟			
8	ئایا گرفتی هەیە لە گۆڕانکاری لە یارێەکان و لە ئاسایی کردنەوەی کەسانی تر و گرفت لە یاری کردن لەگەڵ هاوەڵەکانیدا ؟			
C	بایەخدان چالاکی دووبارە			
9	ئایا خۆماندووکردن بەیاریەکی دیاری کراوە یان یاریکردن بە یاریەك بەشێوەیەکی زۆر سنووردار و			

ژ	پرسیار			
	ئاسروشتی و جەختکردنەوە لەسەر چەندبارەکردنەوەی هەیە؟.			
10	ئایا بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لە یاری و کەلوپەلی تایبەتی خۆی قاپ وقاچاخ هەیە؟			
11	ئایا چەندبارەکردنەوەی جوڵەی لەش بەتایبەتی پەلەکان ، ماندوو و وەرس نەبوون لەو کارەی هەیە؟.			
12	ئایا سووربوون لەسەر بایەخدان بە بەشێکی بچوکی ئەو یاریەی هەیە؟.			
کۆی گشتی:				

چارەسەر:

ئۆتیزم لەو نەخۆشیانە نیە بە تەنها ڕێگەیەك چارەسەر بکرێت بەڵکو لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر ڕێگە چارەکان جیاوازە و زۆرجار زیاتر لەڕێگە چارەیەکمان پێویست دەبێت.

١- گۆڕینی یان باشترکردنی ڕەفتار.

٢- ڕێگەی بنیادنانی فێرکاری.

٣- دەرمان.

ئەگەر منداڵ ڕەفتاری دووبارەو شەرەنگێزی زۆر بێت و گرفت بۆ ئەندامانی خێزان و دەوروبەر دروست بکات دەتوانین دەرمانی دژە سایکۆس بەکاربێنین ، گەر ڕەفتاری دووبارەو شەرەنگێزی و زوو هەڵچونی هەبێت دەرمانەکانی دژە خەمۆکی کاریگەریان زیاترە ، گەر کەمی هۆشپێدانی هەبێت حەبی ریتالین یان هاوشێوەکانی ئەو بەکاردەهێنرێت.هەندێ پێکهاتەی روەکی هەن لە لایەن هەندێ کۆمپانیای دەرمانەوە دروستکراون تا رادەیەك کاریگەریان هەیە بۆ کەمکردنەوەی هەڵچون و شەرەنگێزی.

١- چارەسەری ئاخاوتن.

٢- چارەسەری پیشەیی.

هەریەکە لەم ڕێگایانە پێویستی بە ڕێنمایی هەیە لەلایەن چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەروونی و توێژەری دەروونییەوە و سەبارەت بە دەرمان ئەوە بەتەواوی کاری پزیشکەو بە پێی پێویستی و نیشانەکانی منداڵەکە دەگۆڕێ.

ڕۆڵی خێزان لە پرۆسەی چارەسەردا :

گومانی تێدا نیە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشیەك پێویستمان بە هەماهەنگی نێوان پزیشك و نەخۆش و خێزانی نەخۆش هەیە گەر ئەمە بۆ نەخۆشیەکانی تر ڕاست بێ ئەوە بۆ ئۆتیزم ڕاستیەکە کە بێ ئەوە ناتوانرێت کاری پێویست بۆ منداڵەکە بکرێ .

ڕاهێنانی منداڵ کارێکی زۆر گرنگە تاکو بتوانین ئایندەی منداڵەکە باشتر بکەین زۆر جار پێویستمان بە چارەسازی دەروونی دەبێت لە پرۆسەی چارەسەردا بۆ ڕاهێنان و فێرکردنی باوان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵی ئۆتیزم دا بکەن.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێ ڕێنمایین بۆ خێزانەکان :

١- منداڵ فێری ڕەفتار دەبێ لە ئەنجامی پاداشت دانەوە باشترین پاداشتیش سۆزۆخۆشەویستیە.

٢- بۆ فێربوونی ڕەفتاری نوێ دەبێ ئەو ڕەفتارە دابەش بکرێ بۆ چەند قۆناغێك و هەر جارەی بەشێکی فێربکرێ.

٣- هەموو ڕەفتارێك دەبێ بە ڕەفتارێکی پێش خۆیدا تێپەرێ بۆ نمونە پێش ڕاکردن ڕۆشتنە ، پێش فێربوونی ڕستە وشەیە هەروەها.

٤- هاندان و دەستخۆشکەری لە منداڵ لە کاتی جێبەجێ کردنی هەر هەنگاوێك لەو ڕەفتارەی دەتەوێ فێری بکەیت، گەر نەیتوانی وورە بەرمەدە و منداڵەکە مەشکێنە بەلکو دووبارە و چەندبارە هەوڵ بدە گەر هەر نەیتوانی هەنگاوێك وەرە دواوە و کارەکە بەش بەشتر بکە بەهەنگاوی سادەتر دەست پێ بکە.

٥- بۆ فێربونی ناو هەوڵ بدە تەنها وشەیەك بەکار بهێنیت و پەیوەنداری بکە بە شتێکی خۆشەوە لای منداڵ تاکو ئاسانتر فێربێت.

٦- زۆر گرنگە منداڵ فێری بکە وەکە بکرێ زۆرجار بۆ بەگەیشتن بەم مەبەستە

جگە لە قسە پێویستمان بە زمانی جەستەو بەرکەوتن دەبێ.

٧- زۆر پێویستە منداڵ فێری کاری رۆژانە بکرێ وەك خۆگۆڕین ، خۆشتن ، ددان شتن، چوونە سەرئاو...... بێگومان ئەمە کارێکی ئاسان نیە خێزانەکان دەتوانن لەرێی چارەسازی دەروونیەوە رێنمایی وەرگرن.

٨- خواردن پێوستیەکە بۆ بەردەوام بوونی ژیان بۆیە گرنگە منداڵ فێربکرێ چۆن خواردن دەخوات پێویستە هەمان مێزبێت (هەمان شوێنی نان خواردن)، هەمان سفرە واتە سفرەکە زوو زوو نەگۆڕێ گەر گۆڕیشمان هەمان رەنگ بکرینەوە و هەمان کورسی و هەمان دەفر و کەوچك .... هتد.بەکاربێنین.

٩- فێرکردنی چوونە سەر ئاو هەموو رۆژێ لەهەمان کاتدا دوای نان تاکو منداڵ لەسەر کاتەکە رابێت و وورده وورده زیاد دەکرێ.

١٠- بەئاگابون لە نەخۆشیەکانی تر چونکە منداڵی ئۆتیزم ناتوانێت باس لە حالی خۆی بکات بۆیە هەر کاتێ هەندێ نیشانەمان بەدی کرد کە ئاماژە بەخش بێت بۆ بوونی نەخۆشی دەبێ بەئاگابین وەکو نەمانی شەهیەی خواردن و تێك چوونی خەوتن و پەلەی سەر پێست و بەرزبونەوەی پلەی گەرما و هەناسە تەنگی و ... هتد .

ئایندەی منداڵی ئۆتیزم:

یەك لە شەشیان ژیانێکی ئاسایی بەسەر دەبەن، یەك لە شەشی تریان تارادەیەکی جیاواز پێویستیان بە هاوکاری دەبێت ، دوو لە سێیان پێویستیان بە چاودێری بەردەوامە.

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی

Attention deficient hyperactivity disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەرونیەکان کە توشی منداڵ دەبێت بەوە جیادەکرێتەوە کە منداڵەکە بەردەوام گرفتی هۆشپێدان ﴿و | یان﴾ فرەجوڵەیی هەیە بەردەوام لە باری تەکان یان لە باری بزواندندا دەبێت.

ڕێژەی توشبوون :

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان ڕێژەی توشبوون ٣٪- ٥٪ ، بە پێی پۆلێنکردنی نێودەولەتی بۆ نەخۆشیەکان ڕێژەی توشبوون نزیکەی ١,٧٪ دەبێ. بەرامبەر هەموو ٣-٤ نێر مێینەیەك ئەم حاڵەتەی هەیە.

هۆکاری ئەم پەشێویە :

١- بۆماوە: لە دوانەی یەك زەردێنەدا زیاترە وەك لە دووانەی دوو زەردێنە و ئەگەری توشبوونی کەسانی پلە یەك ٤-٨ هێندە زیاد دەکات. بە پێی توێژینەوەکەی ئەشیرۆن باس لە رۆڵی کرۆمۆسۆمی ژمارە ٥ و ٦ و١٦ و١٧ دەکات.

٢- وەرزی لە دایکبوون : ئەو منداڵانانەی لە وەرزی پایز لەدایك دەبن زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە ، ڕەنگە هۆکەشی بگەرێتەوە بۆ هەوکردنی ڤایرەسی لە مانگەکانی سەرەتای تەمەندا.

٣- ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك: گرفت لە ئاستی دۆپامین و نۆرئەدرینالین بە هۆکارێکی تر دادەنرێت ، لە کاتی چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێ کە کاردەکاتە سەر ئاستی ئەم مادانە.

٤- دەماری و فسیۆلۆجی: کەمی چالاکی و خوێن چوون بۆ بەشی (پەلی) پێشەوەی مێشك و بە پێچەوانەوە زۆرچالاکی و چوونی خوێن بۆ پەلی لاچانگ و دواوەی مێشك.

منداڵێکی مێینەی خاوەن ئەم حاڵەتە مێشکی کەمتر شەکر بەکاردێنێ وەك لە مێینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی خاوەن ئەم حاڵەتە.

٥- هۆکاری دەروونی کۆمەڵایەتی: ئەو منداڵانەی لە لانە و خانەی نەوجەوانن بەهۆی کەمی سۆزەوە حاڵەتی کەمی هۆشپێدانیان زیاترە. روداوی دەروونی بە ئازار و تێکچونی هاوسەنگی خێزان هۆکارێکی گرنگی ترە بۆ سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە.

٦- هەندێ هۆکاری دەگمەن: نیشانەی منداڵی ئەلکحولی ، کەمی کێش لە کاتی لە دایکبوون، ژەهراوی بوون بە قورقوشم یان کەمی مادەی زینك بەڵام ئەمانە هێشتا جێی مشتومڕن.

٧- جگەرەکێشان ومەی خواردنەوە: دیارە لێرە مەبەستمان منداڵەکە نیە بەڵکو گەر دایك لە کاتی سکپڕیدا جگەرەکێش بێت یان مەی خۆر ئەگەری توشبوون زیاد دەکات.

نیشانەو دەست نیشانکردن بە پێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردن پەشێویە دەرونیەکان:

نیشانەکانی

- ❖ لاوازی هۆشپێدان (لاوازی ئاگایی).

١- ناتوانێت بایەخ بدات بە ناوەرۆکی بابەتەکان و زۆرجار هەڵە دەکات بەهۆی کەمتەرخەمیەوە لە فرمانەکانی قوتابخانە یان ماڵەوە.

٢- زۆربەی کات گرفتی هەیە لە بەردەوامی هۆشپێدان لە ئەرکەکاندا یان لە کاتی یاری کردندا.

٣- زۆربەی کات وادەردەکەوێ کە گوێ ناگرێ کاتی بۆی دەدوێت.

٤- زۆربەی کات پەیرەوی رێنمایەکان ناکات و ناتوانێت ئەرکەکانی کۆتا بێنێت.

٥- گرفت لە رێکخستنی ئەرك و چالاکیەکانی.

٦- زۆربەی کات خۆ بەدووردەگرێ یان هەوڵ دەدات بەشداری نەکات لەو چالاکیانەی پێویستی ماندووبونی فکری هەیە.

٧- زۆربەی کات شتە پێویستەکان وون دەکات (یاری،کتێب ، پێنوس....)

٨- زۆربەی کات بە ئاسانی خەیاڵی دەروات بە هۆی ووروژێنەری دەرەکی.

٩- زۆربەی کات چالاکی رۆژانەی بیردەچێ.

❖ نیشانەکانی فرەجوڵەیی:

١- بەجێهێشتنی شوێنی خۆی لە پۆل یان لە شوێنی تر لە کاتێکدا پێویست دەکات بمێنێتەوە.

٢- ڕاکردن و هەڵبەزو دابەزی بەردەوام لە شوێنی نەگونجاودا.

٣- زۆربەی کات گرفتی هەیە لە یاریکردن یان بەشداری کردن لە یاریدا بە هێمنی.

٤- زۆربەی کات لە بارێکی نائاسایدا دادەنیشێت وەکو خۆنەشتاندنەوە یان خۆ خوارکردنەوە و بەردەوام یاری بەدەستی یان پێی دەکات و دەیان نوشتێنێتەوە.

٥- زۆربەی کات لەسەرپێیە (لەسەر ڕۆشتنە) زۆربەی کات وا ڕەفتار دەکات وەکو ئەوەی بەهۆی ماتۆرێکەوە لێبخوردرێت.

٦- زۆربەی کات زۆر دەڵێ (زۆربلێیە).

نیشانەکانی پشووکورتی (هەڵەشەیی)

١- زۆربەی کات کە پرسیاری لێدەکرێت خێرا وەڵام دەداتەوە پێش ئەوەی پرسیارەکە کۆتایی بێت.

٢- زۆربەی کات گرفتی لە چاوەروانیدا هەیە و ناوەستێ تا نۆبەی دێت.

٣- زۆربەی کات قسە بە خەڵکی دەبڕێ یان خۆی دەخاتە نێوەندی یاریەوە .

منداڵ دەبێت شەش یان زیاتر لە نیشانەکانی گروپی A یان B هەبێت گەر تەنها شەش دانەی لە گرۆپی A هەبوو ئەوە جۆری یەکەمە ، گەر شەش دانەی لە گروپی B هەبوو جۆری دووەمە، گەر لە هەردوو گرۆپە هەر یەکەی شەش نیشانەی هەبوو جۆری سێیەمە.

دەبێت ئەم نیشانانە لە دوو شوێن یان زیاتردا هەبێ ﴿ ماڵ، قوتابخانە،کۆلان، ....). ئەو نیشانانەی سەرەوە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر (لایەنی کۆمەڵایەتی، ئەکادیمی، توانای کارکردن).

لە کاتی بوونی پەشێوی تردا نەبێت وەکو سکیزۆفرینیا، پەشێوی مەزاج ،

دڵەکوتێ، تێکچونی کەسێتی).

جۆرەکانی:

١- کەمی هۆشپێدان

٢- فرە جوڵەیی.

٣- کەمی هۆشپێدان فرەجوڵەیی.

چارەسەر:

١- بەکارهێنانی دەرمان زیاتر لە جۆرێك دەرمان هەیە بۆ ئەم حاڵەتە بەڵام دەبێت بە تەواوی لە ژێر چاودێری پزیشکدا بدرێت بە منداڵ ، بە پێی حاڵەتەکە جۆر و بڕی دەرمانەکە دەگۆڕێت.

٢- زوربەی باوان دەڵێن کەمکردنەوەی شەکر واتە کەمبونەوەی چالاکی ،لەڕاستیدا هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە لەمەر ئەم بۆچونە.

٣- هەوڵ بدرێت لە قوتابخانەلەریزی پێشەوە دابنیشێت و لە تەنیشت دیوار نەك پەنجەرە تاکو کەمتر خەیاڵی بروات بەهۆی هۆکاری دەرەکیەوە.

٤- سستمی فێرکردنی بە تەنیا یان گروپی بچوك باشترە بۆ ئەم منداڵانە.

٥- هەوڵ بدرێت بە پێی توانا ئەو ژوورەی ئەم منداڵەی لێیە کەمترین وێنە و دەنگە دەنگ و پەنجەرەی تێدا بێت بەڵام نەك بکرێتە زیندان و منداڵیش بەندی.

٦- چارەسەری خێزانی لەرێی سستەمی پاداشت و پشتگوێخستن: زۆرگرنگە ئەندامانی خێزان و مامۆستا درك بەوە بکەن لە کاتێکدا ئەم منداڵە کارێکی گونجاو دەکات دەستخۆشی لێبکەن و هانی بدەن بەڵام لە کاتێکدا کارێکی نەشیاو یان هەڵە دەکات پەنا نەبەنە بەر لۆمەکردن و تانەوتەشەر و سزادانی جەستەیی چونکە بەم کارە جگە لە خراپبوونی حاڵەتە هیچی تر بەدەست ناهێنێت. بۆیە لەو کاتەندا واباشترە وەڵام دانەوە بۆ ئەو کارە نەشیاوانە پیشتگوێ بخەیت.

٧- چارەسەری کارزانی (تەڕدەستی) کۆمەڵایەتی: لەم رێیەوە منداڵ فێری رەفتارە کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت وەکو چۆنێتی نان خواردن لەگەڵ خەڵکیدا ،

هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵانی تر لەگەڵ میوان ، .....

ئایندەی نەخۆشەکە :

چاکبونەوە پێش تەمەنی ١٢ ساڵی روونادات گەر رووبدات لە نێوان تەمەنی ١٢-٢٠ساڵی دەبێت. لە ١٥٪- ٢٠٪ یان لەتەمەنی لاویدا گرفتی تێکچونی کەسێتی یان بەکارهێنانی دەرمانیان دەبێ. ئەگەری خۆکوشتن و بێکاریان زیاترە بەهۆی ئەو تەنگژانەی لە ئایندەدا دەیان بێت.

تێبینی :

زۆرجار یەکێك لە باوان لۆمەی ئەوی تر دەکات یان کەس وکار گلەیی لە دایك یان باوك دەکەن سەبارەت بە بوونی ئەم حاڵەتە، دەبێ هەموو بزانین باوان هیچ تاوانێکیان نیە لە سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتەدا بەڵام رۆڵی گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەردا.

بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاو بکرێت دەبێت پزیشك ، باوان، ئەندامانی تری خێزان، مامۆستا هاوکارییەکی تەواوی یەکتربکەن.

بیرکۆلی ﴿ گرفتی فێربوون﴾

﴿ التخلف العقلی﴾

Learning Disability (Mental Retardation)

بریتیە لە حاڵەتی تەواو گەشەنەکردنی مێشك یان وەستانی گەشەکردنی خانەکانی مێشك پێش لە دایکبوون یا لە سەرەتای لە دایکبون یان لە ساڵەکانی سەرەتایی تەمەندا، بەهۆیەوە ئاستی زیرەکی منداڵ کەمتر دەبێت لە ئاستی ئاسایی و گرفتی دەبێت لە بواری فێربوون و پەیوەندی کۆمەڵایەتی. ئاستی لە ٧٠٪ ی زیرەکی بەرەوخوار بە بیرکۆڵ دادەنرێت.

پێوەری زیرەکی چییە؟

زۆر جار گوێمان لێدەبێت دەڵێن ڕێژەی زیرەکی یەکێك (٨٠٪) هی یەکێکی تر (١٠٠٪) یەکێکی تر ژمارەیکی تر و هەندێ جار لە سەرو (١٠٠٪) ەوەیە .

ئاستی زیرەکی لەڕێی هاوکێشەیەکی تایبەتییە وە دەپێورێ بریتیە لە

تەمەنی عەقلی

------------------ X ١٠٠ = ڕێژەی زیرەکی لە سەدا

تەمەنی ڕاستەقینە

تەمەنی ڕاستەقینە بریتییە لە بەرواری لە دایك بوون تاکو کاتی پشکنین. تەمەنی عەقلی بریتییە لەو تەمەنەی کە تاك کۆمەڵە کارو چالاکییەك هەیە دەبێ لەو تەمەنەدا بتوانێ جێبەجێی بکات . بۆ نمونە منالێکی (١٠ساڵان) دەبێ بتوانێ.

١- پێناسەی (١١) ووشە بزانێ لە کۆی (٤٥) ووشە کە ڕیزبەند کرابن لە سوکەوە بۆ قورس.

٢- نەگونجانی وێنەیەك لە نێوان زنجیرە وێنەیەکدا جیا بکاتەوە.

٣- بتوانێ ڕاڤەی هەندێ لە ڕووداوەکانی ژیانی ڕۆژانە بکات.

٤- بتوانێ نزیکەی (٢٠) ووشە بدرکێنێت لە ماوەی یەك خولەکدا.

٥- دووبارەکردنەوەی ژمارەیەکی (٦) خانەیی پاش یەك جار بیستن.

گەر منالەکە لەتەمەنی ١٠ ساڵیدا بتوانێ ئەم کارانە هەمووی ئەنجام بدات

ئەوە تەمەنی عەقلی ١٠ ساڵە .

خۆگەر توانی هەندێکیان ئەنجام بدات وهەندێکی تریان نەتوانێ واتە توانای جێبەجێکردنی ئەو شتانەی هەبێ کە منالێکی (٨) ساڵان دەیکات ئەوە تەمەنی عەقلی (٨) ساڵانە .

بەڵام گەرتوانی ئەمانە هەمووی ئەنجام بدات و هەندێ شتی زیادەش بکات کە بۆ منالێکی تەمەن (١٢)ساڵ تەرخان کراوە ئەوە تەمەنی عەقلی (١٢) ساڵانە.

واتەبە پێی هاوکێشەکەی سەرەوە منالەکە لە باری یەکەمدا رێژەی زیرەکی (١٠٠٪) و لەباری دووەمدا (٨٠٪) ولە سێهەمدا (١٢٠٪).

تێبینی :

١- هەر تەمەنێك هەڵسەنگاندنی تایبەتی خۆی هەیە.

٢- پرسیارەکان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆرێ .

هەرچەندە زۆربەی زانایان لەو باوەرەدان کە زیرەکی لە رێی بۆماوەوە دیاری دەکرێ و ئەگەری گۆرانی کەمە یان نییە بەلام ڤێرنۆن لە توێژینەوەکانیدا تێبینی ئەوەی کرد ئەوانەی دەچنە زانکۆ و پەیمانگاکان ئاستی زیرەکیان بە نزیکەی(١٢ پلە) بەرزترە لەوانەی لە خوێندن دادەبرێن .

هەروەها ئەگەری گۆرانکاری هەیە لە ئاستی زیرەکی منداڵدا بەنزیکەی (٥-١٠ پلە) لە منداڵی زیرەکدا ئەگەرەکە زیاترە وەك لە منالا ئاستی زیرەکی کەم بێت.

زیرەکی و تەمەن :

ئاستی زیرەکی تاك بەشێوەیەکی بەردەوام لە برەودایە تاکو تەمەنی ١٥ ساڵی هەندێ دەڵێن تا تەمەنی ١٨ ساڵی .

لە نێوان تەمەنی (٢٠ -٨٠ ساڵیدا) تاك نزیکەی (٥٠٪) ی ژمارە خانەکانی توێژاڵی مێشکی لەدەست دەدات بەلام گۆران لە ئاستی زیرەکی و وەبیرهاتنەوە تاکو ئەو رادەیە نییە ، چونکە گەلێك هەن تاکو دوای تەمەنی (١٠٠ساڵیش) هەر بەهرمەندن و خزمەتی مرۆڤایەتی دەکەن.

دابەشبوونی رێژەی ئاستی زیرەکی بەسەر هاوولاتیاندا :

ئاسایی : (٨٥-١١٥)

خوار ئاسایی : (٧٠-٨٥)

بیرکۆلی : (٧٠ بەرەو خوار)

سەرو ئاسایی: (١١٥-١٣٠)

سوپیریەر : (١٣٠-١٤٠)

بەهرەمەند (عەبقەری) : (١٤٥ – بەرەو ژوور)

ئاستەکانی بیرکۆلی:

١- **بیرکۆلی کەم:** لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٧٠٪ - ٥٥٪ دەبێت.ئەم جۆرە بیرکۆلیە نزیکەی لە ٨٠٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ.لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان بەهێندەی منداڵێکی ٨ – ١١ساڵ دەبێت. توانای کۆمەلایەتی و قسەکردن و چالاکیان نزیك دەبێتەوە لە کەسی ئاسایی و لە سەرەتایی تەمەندا هەستی پێناکرێت و تەنانەت لە خوێندندا لە ساڵەکانی سەرەتایی خوێندندا زۆر هەستی پێناکرێت بەلام لە پۆلی چوار و بەرەو ژوور هەستی پێدەکرێ .

لە ئایندەدا دەتوانن لە رووی ئابوریەوە پشت بە خۆیان ببەستن کارێکی ئاسان بکەن تەنها لە کاتی گرفتدا برێك هاوکاری ورێنماییان دەوێ.

٢- **بیرکۆلی مامناوەند:** لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٥٥٪ - ٤٠٪ دەبێت . ئەم جۆرە بیرکۆلیە نزیکەی لە ١٢٪ حاڵەتەکان پێك دێنێت.لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان هێندەی منداڵێکی ٤-٧ ساڵ دەبێت. فێربوونی چالاکی کۆمەلایەتی و قسەکردنیان لاوازە و ناتوانن قۆناغی سەرەتایی خوێندن تەواو بکەن لە سێ ساڵی یەکەمی خوێندندا وازدێنن پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی و خوێندنی تایبەت هەیە . لەئایندەدا دەتوانن هەندێ کاری زۆر ئاسان بکەن بەلام بەردەوام پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی هەیە.

٣- **بیرکۆلی توند:** لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لەنێوان ٣٩٪ - ٢٥٪ دەبێت . خۆش بەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلیە تەنها لە ٧٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. تاك لەم حاڵەتەدا گرفتی گەورەی هەیە لە بواری کۆمەلایەتی و فێربوون و جوڵەی لەش هەروەها توانای قسەکردنیان دوادەکەوێت تا تەمەنی شەش ساڵی رەنگە

درەنگتریش ، سود لەخوێندن وەرناگرن و لە تەمەنی هەرزەکاریدا برێک باشتر دەبن.

٤- بیرکۆلی زۆر توند: لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لە خوار لە ٢٥٪ دەبێت و خۆشبەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلیە تەنها لە ١٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. منداڵ لەم بارەدا توانا کۆمەلآیەتیەکانی گەشە ناکات و توانای قسەکردنی نابێت و ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دەرچەکانیدا (میزکردن و پیسایی). دەشێ لە ئایندەدا فێری هەندێ وشە بێت پێویستی بە چاودێری بەردەوامە.

هۆکاری بیرکۆلی:

١- هۆکاری بۆ ماوە کە پەیوەندی بە کرۆمۆسۆمەکانەوە هەیە .بۆ نمونە نیشانەی داون کە ژمارە کرۆمۆسۆمەکان لە ٤٦ زیاترە، نیشانەی تێرنەر ، نیشانەی کلاین فلتەر.

٢- هۆکاری دەستکەوتوو:

- لەسکی دایکیدا: نەخۆشیەکانی دایك وەکو شەکرە ، بەرزی فشاری خوێن، چارەسەر بە تیشك ، بەکارهێنانی هەندێ دەرمان کە زیان بە کۆرپە بگەیەنێت. یان ژەهراوی بوون بە قورقوشم یان یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.
  - بەکارهێنانی مەی (ئەلکحول).
  - تا تەمەنی دایك زۆرتر بێت ئەگەری بیرکۆلی زیاترە .
  - نەگونجانی گرۆپەکانی خوێن لە نێوان باواندا گەر باوك گروپی خوێنەکەی موجەب بێت و دایك سالیب بێت.(لەم بارەدا دەبێ چارەسەری پێویست بکرێت بۆ رێگرتن)
  - بەدخۆراکی دایك بەتایبەتی لە سێیەکی دووەمی سکدا کە کۆرپە بە خێرایی گەشە دەکات.
  - هەوکردنە ڤایرسیەکان وەکو سیرۆژەی ئەلمانی و هەوکردنی جگەر و سفلس و کەمی بەرگری بەدەست هاتوو(ئەیدز)
  - لەکاتی لە دایکبوندا.
  - منداڵی نەبەکام پێش وەختی خۆی لە دایك بێ یان دواکەوتن لە کاتی خۆی

یان پرۆسەی لە دایکبوون بەخێرایی بێت یان زۆری پێبچێت.

- نەخۆشیەکانی ویلاش.
- توشبوون بە زەردووی بگاتە ئەو ئاستەی زیان بە مێشك بگەیەنێ .
- کەمی ئوکسجین کە دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەکانی مێشك.
- لە تەمەنی منداڵیدا.
- کوێری یان کەڕی.
- دابران لە خێزان یان نەبونی سۆز و خۆشەویستی لەخێزاندا.
- بونی پەشێوی دەرونی خەمۆکی یان سکیزۆفرینیا. بەرکەوتنەکانی سەر کە زیان بە میشك بگەیەنێ.
- هەوکردنی پەردەکانی مێشك.
- گرفتی فێربوون یان قسەکردن.

بێگومان ئەم هۆکارانەی سەرەوە مانای ئەوە نیە تاك بە دڵنیایەوە توشی بیرکۆلی دەبێت بەڵکو ئەگەری توشبون زیاد دەکات.

تێبینی: بەهۆی ئەوەی ئەم کەسانە توانای لێکدانەوەو دەرککردنیان بە مەترسی ئەو رەفتارانەی دەیکەن کەمە بۆیە زۆرجار لە لایەن کەسانی ترەوە ئیستغلال دەکرێن کاریان پێدەکرێت و مافیان دەخورێ ، خۆ گەر ئەو تاکەی ئیستغلالیان دەکات خاوەن حەزێکی شەرەنگێزی بێت رەنگە بۆ تاوان و کاری خراپ بەکاریان بێنێت.

چارەسەر:

ئەو هۆکارانەی چارەسەریان هەیە دەبێ چارەسەری خێراو پێویستیان بۆ بکرێ وەکو هەوکردنی پەردەکانی مێشك ، نەخۆشی فینایل کیتۆن یوریا، زەردووی.

هەندێ حاڵەتی تر هەیە دەتوانرێت رێگری بکرێت لە روودانی وەکو منداڵبوون لە تەمەنی دوای ٤٠ساڵی و باشترکردنی خزمەتگوزاریەکانی کە پێشکەش بە ژنی دووگیان و منداڵ دەکرێ لە بنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکاندا.

زیاتر بایەخدان بە پەروەردەی تایبەت دابین کردنی مامۆستاو شوێنی پێویست بۆ ئەو منداڵانە. چارەسەری پیشەی بەوەی فێری هەندێ کار بکرێن وەکو چنین و

دارتاشی و باخەوانی ..... بەمەش شادمانیەکە بۆ خۆی کە پشت بەخۆی دەبەستێ و کەمکردنەوەی قورساییشە لەسەر خێزان.

بەکارهێنانی دەرمان تاکو ئێستا دەرمانێکی وانیە کە ئاستی زیرەکی بەرزبکاتەوە بەلام بۆ چارەسەری هەندێ نیشانە کە خێزان ماندوو دەکات دەتوانین دەرمان بەکار بێنین و هەندێ دەرمان هەیە بە ئاگایی زیاد دەکات تا رادەیەک بەسودە بەلام دەبێ بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت.

خۆتەرکردن

Enuresis

بریتیە لە خۆتەرکردنی نەویستانە لە کاتی نوستندا پاش تەمەنی ٥ساڵی.

پۆلێن کردن:

١- بە پێی کات:

- لە کاتی نوستندا .
- لە رۆژدا لەکاتی بەئاگاییدا.

٢- بە پێی بونی نیشانەکانی تر:

- تاکە نیشانە لە کاتی نەبوونی نیشانەکانی تری پەیوەندار بە کۆئەندامی میز و هەرسەوە.
- کۆمەڵە نیشانە لە کاتی بوونی نیشانەکانی تر وەکو میزەچورکێ و قەبزی و خۆپیسکردن.

٣- بە پێی ماوەی پێشووی ووشکی:

- سەرەتایی منداڵەکە هیچ کات وشکی بەخۆوە نەدیوە.
- دووەمی منداڵەکە لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ خۆی تەرنەکردووە.

نیشانە کلینیکیەکان:

١- بەخەبەر(بەئاگا) نەهاتنی منداڵ لە کاتێکدا میزەڵدانی پڕ دەبێت لە میز بەهۆی وەڵام نەدانەوەی بۆ ئاگاداریەکانی میزەڵدان.

٢- کەمی ئاستی ڤاسۆپریسین لە کاتی نوستندا کە دەبێتە هۆی زۆرمیزکردن.

٣- گرفت لە درکە پەتك و لاوازی میزەڵدان.

٤- هەوکردنی میزەڵدان.

رێژەی توشبوون:

لە ٢٠٪ ی منداڵانی تەمەن ٥ ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێ خۆتەردەکەن.

لە ١٠٪ی منداڵانی تەمەن ٧ ساڵی لایەنی کەم مانگی جارێ خۆتەردەکەن.

لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا لە ٨٪ ی کوڕان و لە ٤٪ ی کچان گرفتی خۆتەرکردنیان

هەیە.

لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا نزیکەی لە ١٪ - ٢٪ گرفتی خۆتەرکردنیان هەیە.

لە ٨٠٪ ی خۆتەرکردنەکان بەشەو دەبێت و لە ٢٠٪ بە رۆژ.

هۆکاری خۆ تەرکردن:

١- بۆماوە: گەر یەکێك لە باوان خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بوونی هەمان حاڵەت لە منداڵەکەیدا لە ٤٣٪ دەبێت و گەر هەردوو باوان هەیان بێت ئەگەرەکە بۆ لە ٧٧٪ بەرزدەبێتەوە. ئەگەر باوك خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بوونی لە منداڵەکەیدا زیاترە وەك لەوەی دایکی حاڵەتەکەی هەبێت.

٢- هۆکاری دەروونی: بوونی پەشێوی دەروونی یان گرفتی سۆزداری ئەگەری خۆتەرکردن زیاد دەکات.

٣- گرفتەکانی میزەڵدان: بوونی هەوکردن ، ناتەواوی لە توێکاری میزەڵداندا، ناتەواوی زکماکی ،بچوکی میزەڵدان.

٤- ئارگنین ڤاسۆپریسین ﴿ هۆرمۆنی دژەمیزکردن﴾: کاتێك منداڵ دەنوێت ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە و بۆیە دەبێتە هۆی کەم میزکردن . لەو منداڵانەی خۆتەردەکەن ئەم هۆرمۆنە بەرز نابێتەوە یان درەنگ بەرزدەبێتەوە بۆیە میزێکی زۆر دێتە میزەڵدان و خۆیان پێکۆنترۆڵ ناکرێ.

٥- دواکەوتنی گەشەی کۆئەندامی دەمار: لەم بارەدا گەشەی کۆئەندامی دەمار دوادەکەوێت بۆیە کاتێك میزەڵدان پڕ دەبێت ئاگاداری مێشك ناکاتەوە و ئەویش بەکاری خۆی هەڵناسێ .

٦- خواردن وخواردنەوە: هەندێ خواردن و خواردنەوە لە شەودا وا لە منداڵ دەکات زیاتر میزبکات بۆیە وا باشە بە پێی توانا ئەو بابەتانە لە منداڵ قەدەغە بکرێ یان کەم بکرێتەوە لە شەودا.

٧- قەبزی: پەستانی بەردەوام لەسەر میزەڵدان دروست دەکات و دەبێتە هۆی گرژبوونی میزەڵدان و زوو میزکردن.

٨- تەنگژەکانی خەو : هەندێ لە باوان باس لەوە دەکەن خەوی منداڵەکەیان قورسە ﴿قوڵە﴾ بۆیە خۆی تەردەکات ، خۆتەرکردن پەیوەندی بەمەوە نیە

چونکه له هەموو قۆناغەکانی خەودا خۆتەرکردن روودەدات.زیاتر له منداڵانی تر حاڵەتی رۆشتن بەدەم خەوەوەیان هەیە یان خەوی ناخۆش دەبینن.

چارەسەر:

١- بەبێ دەرمان:

- بەکارهێنانی زەنگی ئاگادارکردنەوە: له ساڵی ١٩٣٨ دروست کراو دەبێت بۆ ماوەی نزیکەی ١٥ هەفتە بەکاربهێنرێت و نزیکەی له ٧٥٪ ی منداڵان سودی لێوەردەگرن بەڵام پاش راگرتن نزیکەی له ٤١٪ حاڵەتەکەیان بۆ دەگەرێتەوە.

کارکردنی ئەم ئامێرە پشت دەبەستێت بەوەی لەگەڵ یەکەم دڵۆپە میزدا زەنگێک لێدەدات کە دەبێتە هۆی بەخەبەرکردنەوەی منداڵەکە یان باوانی منداڵەکە ، دەبێ منداڵەکە هەڵسێ و بەشەکەی تری میزەکەی له دەرەوەی جێگە تەواو بکات.بۆیە لەم جۆرە چارەسەرەدا هاوکاری باوان زۆر گرنگە.

- پاداشت دانەوە: لەرێی بەکارهێنانی خشتەیەکی تایبەت و هەندێ وێنە یان ئەستێرە، پاش هەر شەوێکی ووشک منداڵەکە ئەستێرەیەک دەنێ بە خشتەکەوە یان وێنەی گوڵێک، هەرکاتێ چەند شەوێ بەسەر یەکەوە بەووشکی خۆی راگرت دیاریەکی دەدرێتێ.بەم رێگەیە نزیکەی له ٢٥٪ یان سوود وەردەگرن و پاش راگرتنی له ٥٪ یان حاڵەتەکەی بۆ دەگەرێتەوە.

- راهێنانی بەهێزکردنی میزەڵدان : بەوەی منداڵ له رۆژدا فێردەکرێت میزەکەی دوا بخات و میز له میزەڵداندا کۆبکاتەوە نزیکەی له ٦٦٪ یان تارادەیەک سوودمەند دەبن و له ١٩٪یان چاکدەبنەوە بە تەواوی.

- کەم کردنەوەی خواردنەوەی چا ، قاوە، شەربەت له شەودا بە تایبەتی له کاتی نزیکەو نوستن.

١- بەکارهێنانی دەرمان: مەبەست له بەکارهێنانی دەرمان زیادکردنی قەبارەی میزەڵدان یان کەمکردنەوەی بری میزە یان هەردووکیان.وەکو دیسمۆپریسین، تۆفرانیل و ئۆکسی بیوتارین .

تێبینی :

- زۆرگرنگە لایەنی دەرونی منداڵ رەچاوبکرێت و نەشکێنرێت گەر خوی تەرکرد بە تایبەتی لەبەر چاوی خوشك وبراکانی چونکە بە شکاندنی منداڵ یان لێدانی حاڵەتەکە خراپتر دەبێت.
- بەکارهێنانی هەردوو چارەسەر لە یەکێکیان کاریگەرترە.
- دەبێت دەرمان لە ژێرچاودێری پزیشکدا بەکاربهێنرێ چونکە کۆمەڵێك زیانی لابەلایی هەیە لە بەکارهینانی دەرمان دەکەوێتەوە پزیشك شارەزایی تێیدا هەیە سەرەرای ئەوەی بەکارهێنانی بری پێویست بۆ هەر تەمەنێك لەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت.

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ (خراپ هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ)

Child abuse

ئەمە یەکێکە لە بابەتە گرنگەکان کە زوربەی سەرچاوە زانستیەکان بایەخێکی گەورەی دەدەنێ و لە رۆژگاری ئەمرۆدا بە یەکێك لە تایتلە گرنگەکان دادەنێ.

ئەم خراپ هەڵسوکەوت کردنە بە گەلێك شێوە دەبێت؛

١- دەستدرێژی جەستەیی.

٢- دەست درێژی سێکسی.

٣- خراپ هەڵسوکەوتی سۆزداری.

٤- پشت گوێ خستنی جەستەی.

٥- دواکەوتی گەشە کە هۆکەی ئۆرگانیك (جەستەیی) نەبێ.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دەستدرێژی جەستەیی :

١- برینداری یان سوتاوی دووبارە ببێتەوەو بێ پاساو بێت واتە هۆکارەکەی روون نەبێت.

٢- راڤەی نادروست بۆ برینداری و سوتان و زیانی جەستەیی .

٣- چارەسەر نەکردن یان دواکەوتن لە چارەسەر بەبێ پاساو.

٤- زۆر سزادانی جەستەیی.

٥- ترسان لە گەڕاندنەوە بۆ ماڵ.

٦- توندوتیژی بەرامبەر دەوروبەر (کە هۆکارێکی دەرونی نەبێت).

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بۆ پشت گوێ خستنی جەستەیی؛

١- برسێتی بەردەوام.

٢- بایەخ نەدان بە پاکوخاوێنی و پۆشاك.

٣- دواکەوتن و نەهاتن بۆ خوێندنگە.

٤- چارەسەرنەکردنی لە کاتی نەخۆشیدا.

٥- کەمی رێزگرتنی خود و لاوازی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دواکەوتنی گەشە کە هۆکەی

جەستەیی نیە:

١- دواکەوتنێکی ئاشکرای گەشە.

٢- کەمی کێش.

٣- ڕوتانەوەی قژ.

٤- لاوازی پتەوی ماسولکەو گرفتی پێست.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە پشت کوێ خستنی سۆزداری:

١- ڕێز نەگرتنی خود یان کەم ڕێزی بەرامبەر بە خۆی.

٢- گرفتی لە ناکاوی ئاخاوتن.

٣- کەمبونەوەیەکی ئاشکرا لە هۆشپێدان یان بە ئاگایی.

٤- پێنەگەشتنی لایەنی کۆمەڵایەتی و سۆزداری.

٥- زیان بۆ خۆ گەیاندن.

٦- هەڵهاتن (ڕاکردن)

٧- ئەو پەری توندوتیژی یان پشت بەستن بە کەسانی تر.

ئەو نیشانانەی ئاماژە بەخشن بە دەست درێژی سێکسی:

١- نەبونی باوەڕ بە کەسانی گەورە یان زۆر هەڵسوکەوت و کراوەیی لەگەڵ کەسانی گەورەدا.

٢- ترس لە کەسانێکی تایبەت.

٣- دابڕان لە رووی کۆمەڵایەتیەوە یان حەز بە تەنهایی کردن یان کەسانێکی ناوەکین.

٤- پەشێویەکانی خەو وەکو ترسان لە نوستن بە تەنهایی ، خەوی ناخۆش یان مۆتەکە (مێردمزمە)، خۆتەڕکردن ، ترسان لە تاریکی پێویستی بە روناکی هەیە تاکو بنوێت.

٥- دوودڵی یان ڕازی نەبوونی بەشداری کردن لەو چالاکیانەی پێویستی بەوەیە خۆی بگۆڕێت. (پۆشاکەکانی بگۆڕێت).

٦- خراپ بەکارهێنانی دەرمان یان مادە هۆشبەرەکان.

٧- ئارەزوویەکی نائاسایی سەبارەت بە کۆئەندامی زاوزێی مرۆڤ یان ئاژەڵ.

٨- ترسان لە خۆشتن یان ژووری داخراو.

٩- ترسان لە پشکنینی پزیشکی بە تایبەتی گەر پێویست بەوە بکات پۆشاکەکانی هەڵبداتەوە یان لایبەرێت.

١٠- سووربونەوە یان شین بونەوەی کۆم، خوێن بەربوون لە دامێن یان کۆم، هەوکردنی کۆئەندامی میز، ئازار لەکاتی میزکردندا یان پیسایی کردندا، نارەحەتی لە رۆشتندا یان لە دانیشتندا و هەستکردن بە ئازار، رەنگ بوونی پۆشاکەکانی ژێرەوە.

١١- سکبوون.

چارەسەر:

زوو دەستنیشانکردن و نهێنی پارێزی و هەڵسەنگاندن و پشکنینی منداڵ لە رووی جەستەیی و دەروونی و فکری و گەشەکردنی سێکسی و سۆزدارییەوە.

هەڵسەنگاندی ئەوەی ئایا کەسانی تر لە خێزانەکەدا یان لەو ناوەندە ئەگەری هەمان مەترسیان هەیە. ئایا ئەم بارە پێویستی بە ئاگادارکردنەوەی پۆلیس هەیە.

لە سەرجەم قۆناغەکانی چارەسەرکرندا بەشداری پێکردنی باوان یان ئەو کەسەی سەرپەرشتی قوربانیەکە دەکات.

توێژەری کۆمەلایەتی و چارەسازی دەروونی رۆڵی گەورە و گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەرکرندا. لە سەرو ئەمانەوە لە هەمووی گرنگتر منداڵەکە یان قوربانیەکە پێویستی بە چیە.

بەشی دوانزەیەم:

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

دڵتەنگی پاش منداڵبوون

خەمۆکی پاش منداڵبوون

سایکۆسسی پاش منداڵبوون

دروست نەبونی پەیوەندی پاش منداڵبوون

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

Postpartum Disorders

سکبون و منداڵبوون دوو قۆناغی سروشتین لە تەمەنی مێینەدا ، ڕەنگە کەم مێ هەبێت حەز بەم دوو قۆناغە نەکات. ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە تەنها باس لە پەشێویەکانی پاش منداڵبوون دەکەین.

دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بە چوار جۆرەوە:

١- **دڵتەنگی پاش منداڵبوون:** ئەم بارە نزیکەی لە ٥٠٪ - ٧٠٪ مێینە هەیەتی پاش منداڵبوون بە حاڵەتێکی نەخۆشی دانانرێت بەڵکو ئاساییە و لە چەند ڕۆژی پاش منداڵبوون بەتایبەتی پێنج ڕۆژی یەکەمی دوای منداڵبوون دایک هەست بە دڵتەنگی دەکات و جارجار دەگری لەبەرخۆیەوە ، خەوی تێکدەچێت واتە بە نارەحەت خەوی لێدەکەوێت یان ناتوانێ بە پێی پێویست لە خەودا بمێنێتەوە، ترسی ئەوەی دەبێت نەتوانێت کۆرپەکە بە خێوبکات، هەست بە نائارامی دەکات.

هۆکاری ئەم دڵتەنگیە بۆ گۆڕان لە ئاستی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن دەگەڕێتەوە کە پاش منداڵبوون بە خێرایی دادەبەزێت.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- یەکەم جارە منداڵیان ببێت.
- پێشتر گرفتیان هەبووە لە کاتی سوڕی مانگانە کە پێی دەڵێن نیشانەی پێش سوڕی مانگانە.
- لاوازی پاڵپشت و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی.

چارەسەر:

لەبەر ئەوەی ئەم بارە نەخۆشی نیە بۆیە پێویستی بە دەرمان نیە بەڵکو تەنها بڕێک پاڵپشت کردن و دڵنیایی کردنەوەی دەوێ. لە ماوەی دوو بۆ سێ ڕۆژدا ئاسایی دەبێتەوە.

ئایندەی ئەم حاڵەتە: زوربەی زۆریان دەگەڕێنەوە باری ئاسایی و هەندێکی

کەمیان گەر دڵتەنگیەکەی زۆر بێت ڕەنگە ببێتە حاڵەتی خەمۆکی پاش منداڵبوون.

٢- خەمۆکی پاش منداڵبوون: لە ماوەی شەش هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون ڕوودەدات ، ئەگەری سەرهەڵدانی لە ١٠٪ -١٥٪ دەبێت .

نیشانەکانی:

- هەستکردن بە دڵتەنگی و گریان.
- بێخەوی و خەوی ناخۆش.
- کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن.
- کەمبونەوەی تەرکیز و لاوازی توانای بڕیاردان.
- بیری سلبیانە سەبارەت بەخۆی کە ناتوانێت بایەخ بدات بە کۆرپەکەی.
- دڵەراوکێی زۆر سەبارەت بە تەندروستی کۆرپەکەی و گومان دەبات بەوەی کۆرپەکەی ناتەواوی هەیە یان نەخۆشی هەیە.
- بیری خۆکوژی و تەنانەت بیری زیان گەیاندن بە کۆرپەکەی.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- ژیانیان بڕێکی زۆر تەنگژە و گرفتی هەیە.
- مێژووی پەشێوی دەرونیان هەیە.
- تەمەنیان کەمە.
- پەیوەندی هاوسەریان لاوازە.
- پاڵپشتی کۆمەڵایەتیان لاوازە.
- سکیان بووە بە بێ پلان دانان ،سکی نەخواستراو.
- شیری خۆیان نادەنە منداڵ.
- بێکارن.

هۆکاری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ خێرا دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکان پاش منداڵبوون.

چارەسەر:

بە پێی توندی حاڵەتەکە ڕەنگە پێویست بکات لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، بە

تایبەتی گەر مەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان کۆرپەکەی هەبوو.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی. دەبێت پزیشك ئەوە رەچاو بکات ئەم دەرمانانە بڕێکی زۆریان لە شیرەوە دێنە دەرێ بۆیە دەبێت ئەو جۆرەیان هەڵبژێرێ کە مەترسی بۆ کۆرپە دروست ناکات یان کەمترین مەترسی هەیە.

ئایندەی حاڵەتەکە:

زوربەیان لە ماوەی کەمتر لە شەش مانگدا چاکدەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمان و رێنمایی پێویست ، گەر تاك چارەسەر وەرنەگرێت مەترسی ئەوەی هەیە ببێتە حاڵەتێکی درێژخایەن و چەند توێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدەن ئەو تاکانەی چارەسەر وەرناگرن پاش ساڵێك لە منداڵبونەکە هێشتا لە ٥٠٪ یان خەمۆکیان ماوە.

١- سایکۆسسی پاش منداڵبوون: ئەم پەشێویە لە هەر ٥٠٠ مێینە پاش منداڵبوون بوون یەکێکیان توشی ئەم حاڵەتە دەبێت (٠,٢٪) لە ماوەی چوار هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون روودەدات ، بەتایبەتی لە نێوان هەفتەی ٢-٤ دا.

نیشانەکان:

- بێخەوی بەبێ ئەوەی کۆرپەکەی بگری.
- تێکەڵ کردن و گرفتی یادەوەری.
- گۆڕان لە بواری مەزاجدا بە ماوەیەکی زۆر کورت بۆ نمونە پێدەکەنێ و پاش ساتێکی کەم دەست دەکات بە گریان زۆرجار بەبێ ئەوەی هۆیەك هەبێ بۆ هیچیان.
- بوونی وەهم سەبارەت بە کارمەندانی نەخۆشخانە یان کەسوکاری.
- بوونی وەهمی خۆبەگەورە زانین رەنگە خۆی بە کەسێك بزانێ کە سروش (وەحی) بۆ هاتووە و داوابکات لە کەسوکاری شوێنی بکەون.
- زۆرناخاوتن و خێرا ئاخاوتن .
- بێ ئۆقرەیی و فرەجوڵەیی.
- هەندێجار خەمۆکی و دڵەراوکێی زۆر.
- بیری خۆکوژی و کۆرپەکوژی ، تەنانەت لەم حاڵەتەشدا کە باری عەقلی و

هەڵسەنگاندن پەشێویەکی زۆری پێوەدیارە و زۆرجار تاك بەرپرس نیە لەوەی دەیکات ئەگەری خۆکوژی زیاترە لە کۆرپە کوژی .

چارەسەر:

بە پێی نیشانەکان دەگۆڕێت لە بەکارهێنانی دەرمانی دژەسایکۆس و دژەخەمۆکی و دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەهەندێجار گەر نەخۆش دەرمان نەخوات یان سوود لەدەرمانەکان وەرنەگری بە تەزووی کارەبا چارەسەردەکریٚ.

ئایندەی تاك:

زوربەیان چاکدەبنەوە بەلاّم مەترسی دووبارەبونەوەی هەیە لە کاتی منداڵبوونی ئایندەدا. بۆیە پێویستە رێنمایی تاك بکریٚ سەبارەت بەو حاڵەتەو لە سەکانی ئایندەدا کاری پێویستی بۆ بکرێت. بە هیچ جۆریٚ پێویست بەوە نەکات سەردانی بازرگانەکانی ئایینیان پیٚ بکەیت و بوونی حالەتەکە بۆ جنۆکە بگەرێننەوە و برێکی زۆر پارەکەت لێبسەنن.

٢- دروست نەبوونی پەیوەندی: پاش منداڵبوون بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسایی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان دایك و کۆرپەکەی دروست دەبێت و هەریەکەیان هۆگری ئەوی تر دەبێت، بەلاّم لەم حاڵەتەدا ئەم پەیوەندیە دروست نابێت و لەبری خۆشەویستی رق دروست دەبێت دایك هەست بە هیچ سۆزێك ناکات بەرامبەر بە کۆرپەکەی و توند دەبیٚ لەگەلٚیدا و هەوڵ دەدات زیانی پیٚ بگەیەنێت.

چارەسەری ئەم حاڵەتە لە یەکەی بەیبی فرێند (هاورێی منداڵ) وە دەست پێدەکات و چارەسەری هەر پەشێویەك کە دایك هەیبێت و ببێتە هۆی ئەو هەڵوێستە سلبیەی بەرامبەر بە کۆرپەکەی و چارەسەری دەرونی لەرێی چارەسەری سلوکی و هزریەوە زۆر بەسودە.

بەشی سیانزەیەم:

پەشێویەکانی سێکس:

قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکس لای نێرو مێ

لادانە سێکسیەکان

ئاوهێنانەوە (خۆڤەرەساندن)

فراندن

ساردی سێکسی

دەست درێژی سێکسی

پەشێویەکانی سێکس

Sexual disorders

وەك دەزانین سێکس بەشێکی گرنگە لە ژیانی مرۆڤایەتی و سەرجەم بونەوەران (هەندێکی زۆر کەم نەبێت) لە ئە نجامی کاری سێکیەوە هاتونەتە دونیای بوون ، لەم بەشەدا هەوڵ دەدەم برێك باس لە قۆناغەکانی سێکس و هەندێ لادانی سێکسی و چەند تۆپیکێکی تر بکەم ، بە پشتیوانی خوا لە ئایندەدا پەرتوکێکیان دەبێ لەمەر ئەم بابەتەو بە درێژتر سەبارەت بە سەرجەم بابەتەکان دەدوێین.

قۆناغەکانی ووروژاندنی سێکسی لای نێرو مێ:

دەتوانین ووروژاندی سێکی هەر لەسەرەتای دەستپێکردنەوە تاکو کۆتایی ئەو کارە بکەین بە چوار قۆناغەوە:

- لای نێر :

١- ووروژاندن : (Excitement): لە ماوەی چەند چرکەیەکدا دەست پێ دەکات بەهۆی خەیالکردنەوە، بینین، یان هەر رێگەیەکی تر دەشێت چەند خولەکێك تا چەند کاژێرێ بخایەنێ...!

گۆڕانکارییەکان بریتی یە لە ڕەپ بوون (erection) و گرژبوونی کیسەی هەڵگری گونەکان و دەردانی برێك شلەی لینجی بریسکەدار کە تۆی تێدایە و لە ڕووی لاشەیی یەوە .

- خێرا لێدانی دڵ.
- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
- گرژبوونی ماسولکەکان.
- هەناسە سواری و خێرا هەناسەدان.
- عەرەق کردنەوە.

٢- گرد: (Plateau): بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ دەردانی برێکی کەم شلە کە تۆی تێدایەو خۆ ئامادەکردنێکە بۆ قۆناغی لوتکە.

٣- لوتکە: (Orgasm) ئەمیش دوو بەشە:

أ- گرژبوونی گونەکان و پرۆستات، کە لەم قۆناغەدا کەسەکە هەست دەکات کە ئاو هاتنەوەی نزیك بووەتەوە ، ناتوانێ خۆی لێ بپارێزێت.

ب- ڕژاندنی تەواو .هەست کردن بە جۆرێکی تر لە خۆشی.

٤- پوکانەوە : (Resolution): بریتی یە لە گەڕانەوەی تاك بۆ باری پێش ئەم سێ قۆناغە کە ماوەی (١٠-١٥) خولەکی دەوێت و کەسەکە بە قۆناغێکدا تێدەپەڕێت کە پێی دەڵێن ماوەی وەلام نەدانەوەی ورووژێنەکان (Refractory period) ئەو ماوەیە یە کە تێیدا تاك ناتوانێ کاری سێکسی دووبارە بکاتەوە. ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لە هەمان کەسدا لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر و لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی ترجیاوازی هەیە،کە دەشێ چەند کاژێرێ بخایەنێ یان چەند ڕۆژێ.

- لای مێ:

١- ورووژاندن : (Excitement): لای مێ ینە بریتی یە لەو قۆناغەی چەند چرکەیەکی دەوێت (٥-١٥) چرکە بۆ تەڕ بوونی زێ - کێلەك (فەجاینا) و دەشێ چەند خولەکێ تاچەند کاتژمێرێ بخایەنێ . گۆڕانکاری لاشەی هاوشێوەی نێرینەیە.

٢- گرد : (Plateau): بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ فراوان بوون و بەرزبوونەوەی زێ – کێلەك (فەجاینا) (بەشی ٢/٣ ی ناوەوەی) بەرەو منداڵدان ، منداڵدانیش کە لە باری ئاساییدا بەسەر میزەڵدانەدا چەماوەتەوە بەرەو دواوە ڕاست دەبێتەوە. •

٣- لوتکە : (Orgasm) : لەم قۆناغەدا مێینە هەست بە چێژێکی تەواوەتی دەکات لە کاری سێکسی و هاوشێوەی چێژی نێرینە بەلام لە مێینەدا ڕژانی تۆی لەگەڵدا نیەو چاوەڕوان ناکرێت کەی ڕوو ئەدات و هەندێك جار مێینە لە قۆناغی گردەوە دەچێتە قۆناغی پوکانەوە (Resolution) بە بێ ئەوەی بە قۆناغی ئۆرگازم تێپەڕێت. لەم قۆناغەدا هەردوو دەرچەی کۆم و میز تەسك دەبنەوە.

٤- پوکانەوە : (Resolution): ئەم ماوەیە زۆر کورتەو مێ ینە یەکسەر

دەتوانێت جارێکی تر کاری سێکسی بکات ،بۆیە ماوەی (Refractory Period) لە مێینە زۆر کورتەو هەندێ جار لە کورتیدا نا پێورێت.

لادانە سێکسی یەکان

(Sexual deviation)

پێناسـە و جۆرەکـانی لادانـە سێکسی یـەکان گـەلێ زۆرە، زۆرجـار ئـەوەی لەکۆمەڵگەیەکـدا بـەلادانی سێکـسی دادەنرێـت دەشـێ لەکۆمەڵگەیـەکی تـردا بـەلادان دانـەنرێت تەنانـەت لەهـەمان کۆمەڵگـەدا ئـەوەی تـا دوێنـێ بـەلادان دانـەنرا ڕەنگـە ئـەمڕۆ لادان نـەبێ و ئـەوەی لەبارودۆخێکـدا بـەلادان دادەنرێـت لـەبارودۆخێکی تـردا بـەلادان دانانرێـت ، نـەك تـەنها کۆمەڵگـە بـەڵکو هەڵوێـستی یاسـاش بـە پێ ی کـات و شـوێن دەگـۆڕێ بەرامبـەر بەلادانـەکان بـەڵکو هەنـدێ جـار هەڵوێـستی ئـاینیش دەگـۆڕێ بەرامبـەر بەهەنـدێ لادانـی سێکـسی بەتایبـەتی کەلادانەکـە لـەنێوان دوولادانـدا بێـت و تاك کەمترین زیانیان پەیڕەو بکات.

ئـەوەی لێـرە باسـی لێـوە دەکـەین بۆچـوونی کۆمەڵگـەی خۆمانـە پاڵپـشت بـە بۆچـوونی ئـایینی ئیـسلام هەرپەیوەنـدی یـەکی جنـسی لـەدەرەوەی سـنووری ژن و مێـردا بکرێـت بـەلادان دادەنرێـت و تەنانـەت هەنـدێ لە پەیوەنـدی یـە سێکـسی یـەکان لـەنێوان ژن و مێردا گەر پێچەوانەی ڕێنماییەکانی ئیسلام بێت بەلادان دادەنرێت.

پەرتوکـە زانـستیەکانی ڕۆژئـاوا هـەر ماوەیـەك یـەکێك لـە لادانـەکان لادەبـەن لەبـەر هۆیـەك یـان هۆیـەکی تـر بۆیـە هەنـدێ لادان کـە لێـرەدا باسـم کـردووە لـە پەرتوکـە نوێکانـدا بـەلادان ناونابرێـت بـەڵام وەك پێوەرێـك هـەرکاتێك زانـست و ئـایین هـاوڕابوون هـەردووکیان ڕاسـتن گـەر بۆچـونەکانیان پێـچەوانە بـوو بێگومـان ئـایین ڕاسـتەو زانـست دەبـێ بـە خۆیـدا بـچێتەوە ، چـونکە وەك هـەمووومان دەزانـین زاسـت ناوبـەناو دەگـۆڕێ هەنـدێ لـە ڕاسـتیەکانی سـەدەی پێـشوو ئـەمڕۆ زانـست بـەدرۆی دەخاتـەوە بێگومـان ئـەوەی ئـەمڕۆش ڕاسـتە دەشـێ سـبەینێ بانگەشـە بـۆ پێـچەوانەکەی بکرێ.

هۆی لادانە سێکسی یەکان :

لەڕاسـتی دا کۆمـەڵێکی زۆر هۆکـار هـەن هانـدەرو پاڵنـەری لادانـە سێکـسی یـەکانن و زیـاتر لـە تیۆرێـك هەیـە کـە ئـەم حاڵەتـە ڕوون دەکاتـەوە و دەشـێ هەنـدێ تیـۆر بـۆ لادانێکی سێکسی گونجاو بێت بۆ لادانێکی تر ڕاست نەبێ .

گرنگترین هۆکارەکان بریتی یە لە :

١- ڕازی کردنـی سێکـسی : بـە پێ ی ئـەم بۆچـوونە بـەهۆی دەسـت نەکـەوتنی ڕێگـەی سێکـسی دروسـت بـۆ بـەتاڵ کردنـەوەی توانـای سێکـسی تـاك ناچـار دەبێـت لەگـەڵ

منـــدالْ , پـــیر یـــان ئـــاژەڵ یـــان هاوڕەگـــەزی خـــۆی (Homosexuality) ســـێکس بکـــات یـــان پـــەنا دەباتـــە بـــەر سێکـــسی قەدەغـــە کـــراو (Taboo) ئەمانـــە زۆربەیان پاش دروست کردنی خێزان واز لەم خووە دێنن .

٢- دۆزینـــەوە و شـــێواز گـــۆڕین : بـــە پێی ئـــەم بۆچـــوونە لایـــەنی تێـــر کردنـــی چـــێژی سێکـــسی زالْ دەبێـــت بەســـەر لایـــەنی ئامـــانجی زۆر بوونـــدا و ئـــەو کەســـە بـــۆ تێـــر کردنـــی چـــێژی خـــۆی و وەرگرتنـــی چـــێژێکی زیـــاتر پەنادەباتـــە بـــەر زیـــاتر لەڕێگەیـــەك بـــۆ کـــاری سێکـــسی. هـــەوڵ دەدات بەهـــەر ڕێگەیـــەك بێـــت بڕێکـــی زیـــاتر لە چێژ وەرگرێت گەر زیانی بۆ هاوەڵی سێکسی یان بۆ خۆی هەبێت.

٣- وەســـتانی گەشـــەی سێکـــسی : ئەمـــە بۆچـــوونی فرۆیـــدە ســـەبارەت بـــەلادانی سێکـــسی کـــەوای بـــۆ دەچـــێت بریتـــی بێـــت لەوەســـتانی گەشـــەی سێکـــسی لـــە خاڵێکی دیـــاری کـــراودا یـــان دەشـــێ بگەڕێتـــەوە بـــۆ قۆنـــاغێکی پێـــشووتری گەشـــەی سێکـــسی و لـــەو قۆناغـــەدا ئـــۆقرەبگرێ , لەبەرئـــەوەی منـــدالآن لـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکەوە چـــێژی سێکـــسی وەردەگـــرن دەشـــێ یـــەکێك لـــەو سەرچـــاوانە بـــەلادان دابنرێـــت بـــەلای ئێمەوە.

هـــەروەها (فرانـــك بیـــتش) دەڵـــێ (سێکـــسی سرووشـــتی لـــەنێوان دووکەســـدا ڕوونـــەدات کـــە هـــەردووکیان چـــێژ وەردەگـــرن بـــەلآم لـــە لادانـــدا تـــەنها یـــەکێکیان چـــێژ وەردەگرێـــت .) لەڕاســـتی دا ئـــەم پێناســـەیەی (فرانـــك بیـــتش) کـــە زیـــاتر لـــە سەرچـــاوەیەکی ئـــەوروپی پـــەنای دەبەنـــە بـــەر لـــەرووی زانـــستی و کۆمەڵایـــەتی یـــەوە هەڵەیـــەکی گـــەورەی تێدایـــە ئـــەویش لـــەو ڕوانگەیـــەی زۆر جـــار دەشـــێ دووکـــەس کە پێکـــەوە ســـێکس دەکـــەن هەســـت بەچـــێژێکی زۆر بکـــەن و کارەکەشـــیان لادان بێـــت وەکـــو (مـــێ بـــازی – ســـحاقیە-ســـافیزم) کە لەنێوان دوومێ دەکرێت یان (نێر بازی (لواتە) (Homosexuality).

یـــان کاتێـــك تـــاك کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ ئاژەڵـــدا دەکـــات چ بەڵگەیـــەك هەیـــە کـــە ئـــەو ئاژەڵـــە ئـــەم بـــارەی پێناخۆشـــە (گـــەر پێـــی خـــۆش بـــێ کەواتـــە کـــارێکی دروســـتە بـــە پێ پێناسەکەی بیتش).

یـــان کاتێـــك کەســـێکی بەتەمـــەن لەگـــەڵ منداڵێکـــدا کـــاری ســـێکی دەکـــات مەرجـــە هەمیشە منداڵەکە پێی ناخۆش بێت.

٤- رق و کینـــە بەرامبـــەر بەکۆمـــەڵ : بـــە پێی ئـــەم بۆچـــوونەیان تاکەکـــە ڕقـــی لـــە ســـستمی کۆمەڵایـــەتی یـــە یـــان ســـستمی سیاســـی یـــان هـــەر بـــارودۆخێکی تربێـــت ,هەڵدەســـتێت بـــەگۆڕینی جـــۆری تۆڵەکردنەوەکـــەی لـــەو ســـستمانە بـــە ناڕاســـتەی لادانـــی سێکـــسی و لێـــدان لەبنـــەماکانی کۆمەڵایـــەتی و سیاســـی و دەســـتەڵاتداری

بەبێ ئەوەی بەرەنگاری یەکی ڕاستەوخۆی کۆمەڵ بکات .

جۆرەکانی لادانی سێکسی :

١- لادان لەئامانجی سێکس.

أ- خۆ ڕووت کەرەوە (Exhibition): ئەو کەسەی ئەم لادانەی هەیە هەوڵ دەدات ئەندامەکانی سێکسی خۆی بەتایبەتی ئەندامەکانی زاووزێ پیشانی کەسانی نامۆ بدات بە تایبەتی لە ڕەگەزی بەرامبەر .ئەم حاڵەتە لە نێردا زیاترە وەك لە مێ ، دەبێ لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ بخایەنێ و ئەم حاڵەتە چەند جارێ دووبارە دەبێتەوە تاك ناتوانێت بەسەریدا زال بێت واتە بەدەست خۆی نیە و هەندێجار لە هەمان شوێندا ناوی خۆی دێنێتەوە ، پاشان هەست بە تاوان دەکات و لۆمەی خۆی دەکات لەسەر ئەو کارە بەلام جارێکی تر دەگەڕێتەوە سەر هەمان ڕەفتار.

کەسایەتی ئەم تاکانە بەوە جیادەکرێتەوە کە سادی ماسکیزمن لەکاتی بەجێهێشتنی کاریگەری ڕەفتارەکەی لەسەر قوربانیەکە چێژی سادیزمی خۆی پێ تێردەکات و پاشان لە لۆمەکردنی خۆی چێژی ماسکیزمی تێردەکات.

لە یەکێك لە توێژینەوەکان سەبارەت بە شوێنی خۆرووتکردنەوە ئاماژە بەوە دەدات لە ٣٠٪ یان لەبەردەم خوێندنگەی کچان و گۆرەپانەکاندا خۆرووتدەکەنەوە.لە ١٣٪ یان لە ناو بالەخانە گشتییەکاندا، لە ١٠٪ لە ڕێی پەنجەرەوە، لە ٤٧٪ یان لە شەقامە قەرەباڵغەکاندا.

زیاتر لە هۆکارێك هەیە وا لەتاك دەکات ئەم لادانەی هەبێت وەکو گرانی خۆگونجاندن لەگەڵ ڕەگەزەکەی تر داو ترسان لە نەتوانینی کردنی کاری جنسی و هەندێ حاڵەتی کۆمپەلسیڤ (Compulsive-Behavior) و یان دوای خواردنەوەی برێکی زۆر لەمەی یان لە بەساڵاچواندا کە تووشی لەبیرچوونەوە دەبن (Dementia) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

وەك ووتمان ئەم حاڵەتە لە مێدا دەگمەنە و ئەوەی کە ئافرەتان خۆیان ڕووتدەکەنەوە بەشێك لە جەستەیان دەردەخەن ناچێتە قالبی ئەم حاڵەتەوە چونکە زۆر دەگمەنە ئافرەتێك بە تەواوی خۆی ڕووتکاتەوە بۆ وەرگرتنی چێژی سێکسی.

ب- فتشیزم (Fetishism): هەوڵ ئەدات لەرێ ی پەیداکردنی شتێکی ڕەگەزەکەی ترەوە ئارەزووی سێکسی خۆی تێربکات , ئەم حاڵەتە زیاتر لەنێردا هەیە ,هەوڵ دەدات شتێکی ڕەگەزی مێ بنە وەکو (پێڵاو ,تەوقە ,دەستکێش، پۆشاکی ژێرەوەی مێینە ,چەند تاڵێك قژ....) دابین بکات لای

خۆی هەڵی گرێت بە پێچەوانەشەوە بۆ ڕەگەزی مێ ینە.

ج- ڤیۆریزم (Voyeurism): لەم بارەدا کەسەکە چێژ لەوە وەردەگرێت سەیری کەسانی تر بکات لە کاتێکدا خەریکی کاری سێکسین یان تەنانەت خەریکن خۆیان رووت دەکەنەوە.

هەندێك بۆ بەدەست هێنانی ئەم مەبەستە دەچێتە سەر دیواری ماڵان بۆ تێروانین یان لە دوکانەکەیدا، کۆگاکەیدا لە شوێنی پۆشاك تاقیکردنەوەدا کامێرای تایبەت دادەنێت بۆ سەیرکردنی ئەوانەی لەوێ خۆیان دەگۆڕن.

ئەم حاڵەتە لە رۆژگاری ئەمڕۆدا کەمە بەهۆی بوونی هۆکاری ترەوە کە تاك دەتوانێت هەمان مەبەست بپێکێت. سەیرکردنی فیلمی سێکسی و دیمەنی سێکسی کەناڵە ئاسمانی یەکان و وێنەی ئافرەتی بێ پۆشاك و گەلێ دیمەنی تر لە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵدا هەیە بەڵام ناچێتە قاڵبی ئەم لادانەوە مەگەر تاك بۆ ماوەی لایەنی کەم شەش مانگ لەسەر ئەم کارەی بەردەوام بێت و ئەم تێروانینەی لە کاری سێکسی دروست پێ باشتر و بە چێژتر بێت. ئەمە بە پێی بۆچوونی زانستی بەڵام ڕەنگە کۆمەڵگە و ئایین ڕای تریان هەبێت!.

د- لێکچواندنی سێکسی (Transvestism): لەبەرکردنی پۆشاکی ڕەگەزەکەی تر بەتایبەتی لەکاتی سێکسدا تاك چێژ لەوە وەردەگرێت کە پۆشاکی ڕەگەزەکەی تری لەبەردا بێت بە تایبەتی پۆشاکی ژێرەوە دیمەنی ئەم کارە لەناو کۆمەڵگە ئەورووپی یەکان و تەنانەت لەلای خۆشمان حاڵەتێکی نامۆنیە.

دیمەنی کورانی ملوانکە لەمل و بازن لەدەست و کچانی خاوەنی جۆرە پۆشاکی نێرینە لەسەرجەم دام و دەزگاو شەقامەکاندا داخێکی حاشا هەڵنەگرە. بەڵام ناچێتە ریزی ئەم لادانەوە گەر تەنها بۆ سەرنج ڕاکێشان بێت یان پرکردنەوەی بۆشاییەك بێت لە ژیاندا. بەڵام لەرووی ئاینیەوە نەعلەت لەو نێرینانە کراوە کە خۆیان دەشوبهێنن بە مێ و ئەو مێینانەش کە خۆیان دەشوبهێنن بە نێر، دیارە ئەو شوبهاندنەش لە رێی پۆشاك و خشل و قژەوە دەبێت.

هـ- فرۆتیۆریزم (Frotteurism): ئەم حاڵەتە زیاتر لەنێرینەدا هەیە و هەست بەچێژی جنسی دەکات بەوەی بەرکەوتنی هەبێت لەگەڵ ڕەگەزەکەی تر دەست بدات لە دەستیەوە یان شان کێشان بەشانی مێ ینەدا یان دەست دان لەهەرشوێنێکی تری ڕەگەزی مێ لەناو پاسدا یان لە بازاڕو سینەمادا.

دیمەنی ئەم لادانە لەکۆمەڵگەی داخراودا زۆرە و لای خۆمان هێندە دەبینی

لاوێـك لـەبازاڕدا چـەند كـەس لێـی دەدەن ، پـۆلیس دەیگـرێ چـونكە قـسەی بەكـچێ ووتووە یان كارێكی لەوانەی سەرەوەی كردووە.

ئـەم حاڵەتـە دەبـێ لایـەنی كـەم شـەش مـانگ بـەردەوام بێـت و كەسـی قوربـانی دیـاری نـەكراوەو تـاك بـەهۆی ئـەم ڕەفتارەیـەوە توشـی گرفتـی كۆمەڵایـەتی و یاسـایی دەبێت، سەرەڕای ئەوەش بەردەوامی هەیە لە كارەكەیدا.

٢- لادان لەهەڵبـژاردنی هاوسـەری سێكـسی : لـەم جـۆرەدا تـاك هـاوەڵێكی نائاسـایی هەڵدەبـژێرێت بـۆ كـاری سێكـسی كـە نـەگونجاوە لـەڕوور تەمـەن یـان ڕەگـەز یـان تەنانـەت لـە جنـسی مـرۆڤ نیـە هەنـدێجار تەنانـەت بێگیانـە .گـرنگترین جۆرەكانی ئەم لادانە :

أ- ئـارەزووی منـداڵ (Pedophilia): لـەم بـارەدا كەسـەكە زیـاتر نێـرە ,هاوسـەری سێكـسی خـۆی دیـاری دەكـات كەمنـداڵێكی هاوڕەگـەز یـان ڕەگـەزی پێـچەوانەیە، كاری سێكسی لەگەڵدا دەكات.

گـەر قوربانیەكـە نێرینـە بێـت لـە پـشتەوە جووتبـونی لەگەڵـدا دەكـات و گـەر مێینـە بێـت لـە پێـشەوە ، مـەرج نیـە هـەموو جـارێ جووتبـونی تـەواوەتی بكـات دەشـێ بـە بڕێـك كـاری دەسـتبازی واز لـە قوربانیەكـە بـێنێ بـە زیـانێكی جەسـتەیی كـەم و دەرونێكـی پـڕ ترس و داروخاو قوربانیەكە بەجێ بهێڵێت.

ئەوانـەی زیـاتر ئـەم كارانـە دەكـەن لـەو نێوەندانـەن كـە منـداڵ لـە گەڵیانـدا كـار دەكـات وەكـو كۆگاكـان و پێـشانگاكانی چـاككردن و دوكـانی دارتاشـی و هەنـدێ لـە كارگـەكان و چێـشتخانەكان و ..... هتـد بـەكورتی ئـەو ناوەندانـەی گـەورەو بـچوك بـۆ ماوەیـەكی زۆر پێكـەوە دەمێننـەوە و گـەورە لـەو ناوەنـدەدا بەرپرسـە و بـژێوی ژیـانی منـداڵ لـە دەسـت ئـەو كەسـەیە، بـەڵام ئەمـە مانـای ئـەوە نیـە لـەدەرەوەی ئـەو ناوەندانـە روونـادات هـەروەها مانـای ئـەوەش نیـە لەسـەرجەم ئـەو ناوەندانـەدا روودەدات بـەڵكو لەو ناوەندانەدا زیاترە لە شوێنەكانی تر.

پێویـستە ئـەم حاڵەتـە لـە حاڵـەتی نێربـازی (لواتـە) و فڕانـدن جیابكرێتـەوە بـەوەی تـاك لـەم بـارەدا كـاری جنـسی لەگـەڵ نێـر و مـێ دەكـات نـەك تـەنها لەگـەڵ نێـر هـەروەها تـاك زیـاتر شـێوازی فریـودان و پاداشـت دانـەوە بـەكاردێنێت وەك لـە توندوتیژی و بریندارکردن.

هـۆی ئەمـەش دەشـێ وەسـتانی گەشـەی سێكـسی بێـت لەیـەكێك لەقۆناغـەكانی منـداڵی دا یـان دەشـێ تـاك لـەكاری سێكـسی ڕاسـتەقینە بترسـێ لەگـەڵ هاوتەمـەنی خـۆی دا.

ب- ئــارەزووی پــیر (پیربــازی) (Gerontophilia): لێــردا کەســەکە کــاری سێکــسی لەگــەڵ بەساڵاچــواندا دەکــات هاورەگــەز یــان رەگــەزی پێــچەوانە.زۆرجــار ئــەم کەســانە لــە کاتێکــدا لــەدایکبوون کــە باوانیــان تەمــەنیان زۆرە واتــە کاتێــک کورێــک لــە دایــک دەبێــت و تەمــەنی دایکــی لەســەرو چــل ســاڵیەوەیە دەشــێ لــە ئاینــدەدا حــەز لــە یــەکێک بکــات هــاو تەمــەنی دایکــی بێــت ، هــەمان گریمانــە بــۆ کچیش ڕاستە بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی.

ج- مــردوو بــازی (Necrophilia): هەنــدێجار ئــارەزووە سێکــسیەکانی تــاک تــەنها بە زیندوەکانەوە ناوەستێ بەڵکو دەستدرێژی دەکاتە سەر تاکی مردوو.

لــەم جــۆرە لادانــەدا کەســەکە لەگــەڵ لاشــەی مــردوودا کــاری سێکــسی دەکــات ،هاورەگــەز یــان رەگــەزی پێــچەوانە و هەرتەمــەنێ منــداڵ یــان لاو یــان پــیر بێــت.گــرنگ ئەوەیە حەزی جنسی خۆی تێربکات.

ئــەم حاڵەتــە لەوانــەدا زیــاترە کــە گــۆر هەڵکــەنن یــان نەخۆشــیان هەیــە بــەردەوام لــە چــوار دەوری گۆرســتانەکان دەگــەرێن یــان لــە گۆڤــارو رۆژنامــەو تەلەفزیۆنــدا زۆر بایــەخ بــە هــەواڵی مردووەکــان دەدەن بــە تایبــەتی مردنــی مێینــە، ئــەم حاڵەتــە ڕەنگــە گەشــە بکــات و وا لــە تــاک بکــات حــەز لــە مــردوو بکــات پــاش مردنــی کەســێک کاتێــک کەســوکاری گۆرســتان بــە جــێ دێلــن دەچــێت مردوەکــە لــە گــۆر دەردێنێــت و دەســتدرێژی دەکاتــە ســەری، ڕەنگــە تــەنها لــە تەنیــشتی پــاڵ بکــەوێت دەشــێ کــاری سێکــسی تــەواوی لەگەڵــدا بکــات و پاشــان بیخاتــەوە نــاو گۆرەکــەی. هەنــدێجار ئــەو کەســە لــە مەیتخانەکانــدا کــار دەکــات و ئــەو لاشــانەی خاوەنیــان نیــە و ماوەیــەکی زۆر لــەوێ دەمێننــەوە جــۆرە ســۆزداریەک دروســت دەبــێ و هــەوڵ دەدات پەیوەنــدی سێکــسی لەگــەل ئــەو لاشــەیەدا بکــات جــا بــۆ خۆبەتاڵکردنــەوە بێــت یــان بــەهۆی لاوازی سێکــسی بێــت و نــەتوانێت ئــەو کــارە لەگــەڵ زیندودا بکات.

لــە هەنــدێ حاڵەتــدا تــاک هەڵدەســتێ بــە فڕانــدنی قوربانیەکــەو پــاش کوشــتنی دەیــشارێتەوە و نایــەڵێت لاشــەکەی تێــک بــچێت و نــاو بــەناو کــاری سێکــسی لەگەڵــدا دەکــات. بــونی ئــەم حاڵەتــەش شــتێکی زۆر نــامۆ نیــە لێــرەو لــەوێ کــەم تــا زۆر هــەواڵی ئــەو کەسانە دەبیسترێ.

د- ئــاژەڵ بــازی (Zoophilia): لێــرەدا کەســەکە (بــەزۆری نێــرە) لــەبری مــرۆڤ کــاری سێکــسی لەگــەڵ ئاژەڵــدا دەکــات ئەمــەش لــەلادێ دا زیــاترە وەک لەشــار بــەهۆی ئاســانی دەســت کــەوتنی ئــاژەڵ و بــوونی شــوێن بــۆ کردنــی ئــەم کــارە .هــۆی ئــەم لادانــەش دەشــێ کەســەکە نەیــەوێ توانــانی سێکــسی خــۆی بــۆ خــەڵکی دەربخــات

یان بەهۆی بوونی ناتەواوی لەکۆئەندامی زاووزێ دا یان دەشێ بێزاریەك بێ لەمرۆڤ و مرۆڤایەتی و گەڕان بەدوای جیهانێکی تردا کەجیهانی ئاژەڵەو دەشێ هەندێ جار بۆ بەتاڵ کردنەوەی ئارەزووی جنسی بێت.

ئەو ئاژەلانەی بەکاردەهێنرێن بۆ ئەم مەبەستە زیاتر سەگ و گوێ درێژ و مەیمون بەڵام مریشك و مراویش لەدەست ئەم جۆرە مرۆڤ رزگاریان نەبووە. بە پێی توێژینەوەکانی کینزی نزیکەی لە ١٤٪-١٦٪ خوێندکارانی ئامادەیی لە لادێکاندا ئەم کارە دەکەن.

٣- لادان لەناسنامەی سێکسی (Transexuality): ئەم زاراوەیە لەسالی (١٩٤٩) لەلایەن (کولدویل) بەکارهێنرا و لە پە نجاکاندا (جورج جورجنس) ناوی خۆی گۆڕی بە (کریستین جورجیس) پاش وەگرتنی هۆرمۆن و چارەسەری نەشتەرگەری .

لەهەشتاکاندا حاڵەتێکی هاوشێوە لەعێراق دا کرا کەخوێندکارێکی ناوەندی کچان ئارەزووی سێکسی نێرینەی هەبوو پاش چارەسەری ناسنامەی سێکسی کرا بە نێر .

لەسویسرادا لەهەر (٣٧,٠٠٠ نێر یەکێکیان ئەم لادانەیان هەیەو لە هەر (١٠٣,٠٠٠ مێ یەکێکیان ئەم حالەتەیان هەیە) ،ئەویش بریتی یە لەوەی کەنێر واهەست دەکات ناسنامەی سێکسی بریتی یەلە مێ و مێینەش بە پێچەوانەوە خۆی بەنێر دەزانێ .زۆربەی ئەم کەسانە داوای گۆڕینی لاشەیی دەکەن تاکو لاشەیان هاوشێوەی ناسنامەسێکسی یەکەیان بێت .

لەمێ ینەدا بەبڕینی مەمك و لابردنی هێلکەدان و منداڵدان و دروست کردنی چوکی دەستکرد لەڕووی لاشەیی یەوە دەگۆڕێت بۆ نێر. لەنێردا بە پێدانی هۆرمۆنی ژنانە بۆ یەك ساڵ و لابردنی گونەکان و بڕنی چووك و دروست کردنی دامێن لەڕووی لاشەیی یەوە دەگۆڕێت بۆ مێ.

٤- چەند لادانێکی سێکسی تر :

أ- سادیزم (Sadism): ووشەی سادیزم لەناوی نووسەر (مارکیز ئەلفۆنس دوسبر) (دوساد) (Marqius De Sade) کەلەسالی (١٧٤٠-١٨١٤) دا ژیاوە ،لەنووسینەکانیدا باسی توندوتیژی دەکرد لەکاتی جنس دا بەتایبەتی لەرۆمانی جوستین و جولێت .

ئەم نووسەرە زۆر ڕقی لەدایکی بووە بۆیە لەرۆمانەکانی دا هەوڵی داوە تۆڵە لەسەر جەم مێینەکان بکاتەوە . ئەم نووسەرە لەڕووی دەروونی یەوە تەواو نەبووە و

لە كۆتای تەمەنی دا لە نەخۆشخانەی دەروونی ماوەتەوە تاكو مردن .

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە كەئەو كەسە لەكاتی سێكس دا بەئازاردانی هاوسەری سێكسی ئارەزووی سێكسی تێردەبێت .جا بەهۆی گازگرتن یان لێدان یان......هەرشێوازێكی تر كەئازار بەهاوسەری سێكسی بگەیەنێ .

ب- ماسۆكیزم (Masochism) ماشۆشیزم: ووشەی (ماسۆكیزم) دەگەرێتەوە بۆ ناوی نووسەری نەمساوی (لیبولد زاخر ماسۆك) (Leopold Zacher Masoch) كە یەكەم جار لەلایەن زانای بواری سێكس (كرافت ئبینج) (Kraft Ebing) كە لەماوەی نێوان سالانی (١٨٣٦-١٨٩٥) دا ژیاوە ، لەیەكێك لەنووسینەكانی دا باس لە پەیوەندی سێكسی نێوان ئامۆژنی و كەسانی تر دەكات ئەم لەو كاتانەدا لەناو دۆلابی ژوورەكەدا خۆی حەشار داوە سەیری كردوون پاشان لێدانی خواردووە لەسەر ئەم كارەی .

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە كەتاك لەكاتی كاری سێكسی دا تاكو ئازار نەدرێت هەست بەتێر بوونی ئارەزووی سێكسی ناكات .بەزۆری نێرینە حالەتی سادیزمی هەیەو مێینە حالەتی ماسۆشی هەیەو دەشێ هۆی ئەمە بگەرێتەوە بۆ ئەوەی كەمێ ینە هەر لەسەرەتای كاری سێكسی یەوە لەسەر ئازاردان ڕادەهێنرێت بەهۆی سووری مانگانەو درانی پەردەی كچێنی و بوونی لەخوارەوە بەرامبەر بەوە نێر لەسەر بوونی لەسەرەوە و بەكارهێنانی هێز بۆكردنی ئەم كارە ڕادەهێنرێت ...

ج- سادۆماسۆشیزم (Sadomasochism): لەم بارەدا كەسەكە هەردوو حالەتەكەی هەیە لەلایەكەوە چێژ لەوە وەردەگرێ كەئازاری هاوسەری سێكسی بدات و لەلایەكی ترەوە چێژ لەوەش وەردەگرێت كەئازار بدرێ لەلایەن هاوسەری سێكسی یەوە .

د- هاو سێكسی (هاوجنس بازی) (Homosexuality): ئەم زاراوەیە بۆ یەكەم جار لەلایەن زانای سویسری (بنكرد) (Benkert) لەسالی (١٨٦٩) بەكار هێنرا، لەكۆتایی سەدەی (١٩) بەئینگلیزی لەلایەن (هافلوك ئەلیس) بەكارهێنرا .

بەلام ئەم جۆرە لادانە زۆر كۆنەو لەسەرجەم شارستانی یەتەكانی مرۆڤایەتی دا بەدرێژایی مێژوو هەبووە .

ە- نێربازی (لواتە) (Male homosexuality): بریتی یە لە پەیوەندی سێكسی نێوان دوو نێر (كردنی كاری سێكسی لەرێی كۆمەوە) ئەم لادانە زۆر زۆرەو لە شارستانی یەكۆنەكانی یۆنانی و بابلی و كلدانی و......هەبووە .

هەنـــدێ کۆمەڵگـــە هـــەن زۆر ئاســـایی یـــە پیـــاو شـــوو بکـــات بـــە پیاو لـــە هەنـــدێ کۆمەڵگـــەدا پلەیـــەکی کۆمەڵایـــەتی بـــەرزیان هەیـــە . لەهندســـتان بـــەو پیاوانـــەدەڵێن (برادخـــی) و لەچـــین پێیـــان دەڵـــێن (شمانـــا) و لـــەتیرەی (ســـوان) (Siwan) لەئـــەفریقا ئەوانـــەی وانـــین بەچـــاوێکی ســـەیر ســـەیریان دەکـــەن تـــیرەی (ئەرانـــدا) (Aranda) لەئوســـتڕالیا زۆر ئاســـایی یـــە پیـــاو پیاوێـــك بکاتـــە هـــاوەڵی خـــۆی تـــاکو ژن دێنێ .

لەهەنـــدێ کۆمەڵگـــەی نـــوێ دا بەتایبـــەت ئـــەمریکا لـــەدادگا لێـــك مـــارە دەکـــرێن و کاریگـــەری بەرچـــاوی هـــەبووە لەهەڵبـــژاردنی ســـەرۆکی ئـــەمریکادا . لـــەم دواییانـــەدا لـــە هەندێ وولاتی ئەوروپا و ئەمەریکادا لە کەنیسە لێك مارە دەکران.

بـــەڵام هەرچـــۆنێ و هەرچـــەنێ بێـــت رێـــژەی ئـــەو کەســـانەی ئـــەم کارەدەکـــەن ,هەربـــەلادان دادەنرێـــت و کـــارێکی قێزەوونـــە لـــەلای زۆربـــەی کۆمەڵگـــەکان و تاکـــەکانی کۆمەڵ .

ئـــەم لادانـــە زیـــاتر لـــەو ناوەندانـــەدا هەیـــە کـــە نێـــر بەتـــەنیا دەژی وەکـــو ســـەربازگەکان و بەندیخانـــەکان و... ئەمـــە پـــێی دەوتـــرێ (لواتـــەی گـــەورە) بـــەڵام لادانێکـــی تـــر هەیـــە کـــە نێـــر لەگـــەڵ مـــێ دا لەکۆمـــەوە کـــاری سێکـــسی دەکـــات کـــە پێ دەڵـــێن (لواتەی بچووك) ئەمە هاوسێکسی نی یە بەڵام هەربەلادان دادەنرێت .

لێـــرەدا ڕاســـتیەك هەیـــە دەبـــێ بیـــزانین بـــەهۆی زۆری رێـــژەی ئـــەوانی ئـــەم کـــارە دەکـــەن یـــان چـــێژ لـــەم شـــێوازی سێکـــسە وەردەگـــرن لـــە سەرچـــاوە زانـــستیەکاندا مـــانوەڵی پـــۆلێن کـــردن و دەستنیـــشانکردنی نەخۆشـــیە دەروونیـــەکان چـــاپی چـــوارەم کەلـــە ئەمـــەریکادا بـــەکاردەهێنرێ و پـــۆلێن کردنـــی جیهـــانی بـــۆ نەخۆشـــی چـــاپی دەیـــەم کـــە لـــە زۆربـــەی ئـــەوروپا و جیهانـــدا پـــەیرەو دەکـــرێ نێربـــازی و مێبـــازی بـــە لادان دانـــانن و لـــەریزی لادانەکانـــدا لابـــراوە ، مـــن لێـــرەدا باســـم کـــردووە لـــەو روانگەیـــەی مـــەرج نیـــە هـــەر شـــتێ لـــەو دوو کیـــشوەرەوە بـــاس کـــرا ئێمـــە یەکـــسەر بلـــێین ڕاســـتە چـــونکە ئـــەم بابەتـــە وەك بابەتـــە زانـــستیەکانی تـــر نیـــە و بـــاری کۆمەڵایـــەتی و بـــاوەڕی ئـــاینی وا دەخوازێـــت لەمـــەر ئـــەم بابەتانە وەستانێك هەبێت.

٦- مـــێ بـــازی (ســـافیزم) (Saphism): لـــە نـــاوی شـــاعیری یۆنـــانی (ســـافۆ) (Sappho) وە هـــاتووە لـــە ســـەدەی حـــەوتی (پ. ز) دا ژیـــاوە لەدوورگـــەی (لـــسبوس) لـــەم لادانـــە دا دوومـــێ یـــان کۆمەڵـــە مـــێ یـــەك پێکـــەوە کـــاری سێکـــسی دەکەن بەبێ هاوبەشی کردنی نێر لەکارەکەدا.

ئـــەم لادانـــەش بەدرێـــژایی مێـــژوو هـــەبووە و ســـزای بـــۆ دیـــاری نـــەکراوە وەکـــو ئـــەوەی

سزای نێربازی هەیە ,ئەم حاڵەتە زیاتر لەو ناوەندانەدا هەیە کە مێ پێکەوە دەژین یان لەکاتی جەنگدا کە نێرەکان لەسەربازگەن و مێ بەتەنیا دەژێ .

هەردوو حاڵەتی هاوسێکسی (Homosexuality) نێربازی و مێبازی دووجۆری تری لێ دەبێتەوە کە :

١- (Facultatire Homosexuality) هاوسێکسی بەئارەزوو(اختیاری).

٢- (Obligative Homosexuality) هاوسێکسی بەزۆر (اجباری)

زاراوەی هترۆسێکشوەڵ هۆمۆسێکشوەڵیتی (Hetrosexual Homosexuality) مەبەست لێ ی ئەوەیە کەتاک کاری سێکسی لەگەڵ هەردوو رەگەزدا دەکات .

زیاتر لە بۆچوونێك هەیە سەبارەت بەهۆی ئەم لادانانە (نێربازی و مێ بازی) کە هیچیان پاڵپشتی زانستیان لە پشتەوە نی یە گرنگترینیان بریتی یە لە :

- ئەم حاڵەتانە لە دووانەدا زیاترە وەك لەکەسانی تر.
- بە پێی توێژینەوەی (شلیگل) (Schlegel ١٩٧٥) دەڵێت پەیوەندی بەشێوەی حەوز یان کۆمەوە هەیە کەهی پیاو وەکو رەحەتی وایە هی مێ شێوەی لولەیی هەیە هەرکاتێ ئەم شێوەیە گۆڕا بە شێوەیەکی تر ئارەزووی هاوسێکسی رەگەزی خۆی دەکات.
- یان باس لەسروشتی پەیوەندی نێوان دایك و منداڵ دەکرێ کەجۆری ئەو پەیوەندی یە دەبێتە هۆی هەندێ لادان بەلام ئەم بۆچوونانە هیچیان راستی زانستی نین تەنها ئەگەرەکانن.

ئاو هێنانەوە بەدەست

(Masturbation)

بریتی یە لەوەی تاك بۆ تێرکردنی ئارەزووی سێکسی خۆی پەنادەباتە بەر ئاو هێنانەوە بە هەر ڕێگەیەك بێت بەخەیاڵ یان بەدەست لێدانی کۆئەندامی زاووزێ ی خۆی یان هەر ڕێگەیەکی تر کە بەهۆیەوە هەست بەخۆشی بکات و ئاوی بێتەوە.

هێشتا قسەی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی کە ئەمە بەلادان دادەنرێت یان نا .بەلام ئەم حاڵەتە شتێکی زۆر بڵاوە و لەهەردووڕەگەزەکەدا هەیە ، گەربەلادان دابنرێت بە پێی زۆربەی زۆری توێژینەوە و سەر ژمێریەکان و واقعی کۆمەڵگەکان دەتوانین بڵێین ئەوانەی کەئەم لادانەیان نی یە زۆر کەمن ڕێژەی سەدیان بە پە نجەکانی دەست دەژمێرێت. لەسەرجەم کۆمەڵگەکان بەتایبەتی کۆمەڵگە داخراوەکان . خۆ ئەگەر سەرژمێری گۆمەڵگە کراوەکان ئاماژە بە (٩٥٪) ی کوران و زیاتر لە(٨٥٪) ی کچان بدات تاکو تەمەنی (١٥) ساڵی هەندێ توێژنەوەی تر ئاماژە بە نزیکەی (١٠٠٪) بکات بۆکوران هەندێك کەمتر بۆ کچان ,دەبێ واقعی کۆمەڵگە داخراوەکان چی بێ ؟

توێژنەوەیەکی تر لە (ئەڵمانیا) باس لەوەدەکات (سکمیدت و سیگوش) (Schmidt and Sigusch) کە لە ساڵی (١٩٧٠) پێ ی هەڵساون باس لەوە دەکات کەڕێژەی ئاوهێنانەوە بەدەست لەنێوان خوێندکاری کورو کچ لەلایەك و کرێکارانی کوڕ و کچ لەلایەکی ترەوە بەم جۆرەیە :

تەمەن	خوێنکاری کوڕ	خوێندکاری کچ	کرێکاری کوڕ	کرێکاری کچ
١١ ساڵی	١١٪	٩٪	١٦ ٪	٥٪
٢٠ ساڵی	٩٠٪	٤٠٪	٩٢٪	٥٧٪

.

سەبارەت بەتەمەنی دەست پێکردنی ئاوهێنانەوە بەدەست بە تەواوی دیار نی یە لەلای کۆمەڵگە داخراوەکان باس لەچەند ساڵێ پێش هەرزەکاری دەکەن ,بەلام واقعی کۆمەڵگە و توێژینەوەکانی ئەوروپا باس لە تەمەنێکی زۆر پێشتر دەکەن بۆنموونە :

توێژینەوەیەك لە ئەمریکا کەلە دایەنگایەکدا کرا لەسەر (٥٨٠) منداڵ تەمەنیان لەنێوان (٢-٥) ساڵیدا بوو (٣٠٠) کچ بوون و (٢٨٠) یان کوڕ ,باس لەوە دەکات : (٣٤٪) ی کوران و (٢١٪) ی کچان ماستۆربەیشن دەکەن .

لەتوێژینەوەیەکی هاوشێوە دا لەسەر هەزار منداڵ لە ئەڵمانیا کە تەمەنەیان

(٧-٩) ساڵی دەبوو باس لەوە دەکات کە (٥٣٪) ماستۆربەیشن دەکەن .

سـەبارەت بەسـوود و زیـانی ئـەم کـردارە گـەلێك شـت وتـراوە کـە زۆربـەی زۆری لەڕاسـتی زانـستی یـەوە دوورەو زیـاتر لایەنـە فکریـەکان بـەئارەزووی خۆیـان سـوودو زیـانی ئـەم کـردارە دیـاری دەکـەن بـەبێ توێژینـەوەی زانـستی ,هەنـدێ بـاس لەتێکـچون و کـوێری و شـێرپە نجەو نەخۆشـی دڵ و .... دەکـەن ,هەنـدێکی تـر بـاس لـە ئـارامی دەروونـی و خۆشـی و کەسـایەتی بـەهێزو تەجروبـەی ژیـان و بـەهێزبوونی توانـای سێکـسی دەکـەن , لەڕاسـتی دا هـەردوولا زۆربەهەڵـەدا چـوون و ڕاسـتی زانـستی دژی بۆچـوونی هـەردووکیان دەوەسـتێ بـەڵام دەتـوانین هەنـدێ ڕاسـتی کۆمەڵایـەتی و زانـستی بڵێین کە :

زیانەکان بریتین لە :

١- لـەرووی دەروونـی یـەوە زۆرجـار هەسـت بـە نائـارامی دەکـات و هەمیـشە هەسـت بـەوە دەکـات کـەکارێکی کـردووە پێـچەوانەی خواسـتی کۆمـەڵ و خێزانـە بۆیـە ترسـی پێزانینی هەیە.

٢- لەرووی توانای سێکسی یەوە بۆ ئاییندە کاری گەریەکەی بریتیە لە :

أ- گـەر بۆماوەیـەکی زۆر ئەمـە بکـات بەرێژەیـەکی زۆر رۆژانـە یـان رۆژی چـەند جـارێ دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی تۆواو.

ب- رێژەیـەکی نادیـاری کـراو لەمانـە لەئاییندەدا تووشـی هاویـشتنی پـێش وەخـت دەبـن (Rapid Ejaculation) کـە کێـشەیەکی گـەورە یـان تـووش دەبـن لەگـەڵ هاوسـەری سێکـسی ئاییندەیانـدا ،نـاتوانن بـەردەوام بـن تـاتێربوونی هاوسەرەکەیان لەرووی سێکسی یەوە .

٣- لـەرووی فکـری یـەوە کـاری گـەری لەسـەر ئاسـتی خوێنـدن ڕەنگـە هـیچ توێژینەوەیـەك ئـەبێ بـاس لـەم کـاری گـەری یـە بکـات بەشـێوەیەکی بـاوەڕ پێکـراو بـەڵام ئـەوەی ئاشـکرایە کـاتێکی زۆر لەخوێنـدکاران دەگـرێ بـەهۆی خـەیاڵ کردنـەوەو پـیس بوونی پۆشاك و خۆشتن و کە کاردەکاتە سەر ئاستی خوێندن .

٤- لـەرووی کۆمەڵایـەتی یـەوە کەسـەکە زیـاتر لەکۆمـەڵ دادەبڕێـت و بـەرەو تـەنهایی دەروات و زۆر جار لە پەیوەندی سێکسی ڕاستەقینە دەسلەمێتەوە .

٥- هەنـدێ جـار کەسـەکە پـاش دروسـت کردنـی خێـزانیش بـەردەوام دبێـت لەسـەر ئـەم کـارە و پێـوەی ئـاڵوودە دەبـێ کەکێـشەی خێزانـی لێدەکەوێتـەوە و ئەمـەش حاڵەتێکی کەم نی یە .

٦- بەردەوام بوون لەسەر ئەم کردارە مانای ناکامڵبوونی سێکسی دەگەیەنێ.

سوودەکانی :

وەکــو ووتمــان بــاس لــە کۆمــەڵێکی زۆر ســوود دەکــرێ کــە هیــچی پاڵپــشتی زانــستی نــی یــە بــەڵام دەتــوانین بڵــێین ئاشــکرایە کــەواقعی ئــەمرۆ لەســەرجەم کەناڵــەکانی ژیانــەوە ر اگەیانـــدن و فەرمانگـــەکان و زانکـــۆ و پـــە یمانگاکان و نـــاو بـــازاڕو ســـەیرانگاکان و........ پــڕە لــەو دیمەنانــەی کــە وورژێنــەری سێکــسین بــۆ لاوان ، واقعــی ئــابووری ئەمرۆ ڕێگرە لەبەردەم لاوان بۆ دروست کردنی خێزان و بوونی هاوسەری سێکسی .

هــەروەها بــوونی واقعیکــی کۆمەڵایــەتی و ئــایینی ئــەوتۆ کــەرێگرە لەبــەردەم هــەموو چــالاکی یــەکی ســێکس تەنانــەت لاوەکــی یــەکانیش.دەبــێ چ بــوارێ بــۆ گــەنج مابــێ کەتوانای سێکسی خۆی بەتاڵ بکاتەوە جگە لەم ڕێگەیە ؟

بۆیــە ئــەم ڕێگەیــە ڕێگەیەکــە بــۆ خۆیــەتاڵ کردنــەوە بــەبێ ئــەوەی بکەویتــە کێــشمە کــێش لەگــەڵ داب و نــەریتی کۆمــەڵ و ئــایین, واتـــە بەرەنگاریـــەکی ترســـنۆکانەیە گـــەربۆ ماوەیەکیش بێت ئەو کەسە هەست بەبرێك لەکەم بوونەوەی فشار دەکات.

دەبێتـــە ڕێگـــر لەبـــەردەم لادانـــی گـــەورەتر وەکـــو (لواتـــە) نێربـــازی و لادانـــەکانی تـــر . کەزیان بەتاکەکەو کۆمەڵ دەگەیەنێ.

وەکـــو ووتمـــان لای هەنـــدێ کـــەس کـــاتێکی زۆری لێـــدەگرێ بـــەڵام دەشـــێ ئەمـــە لای هەنـــدێکی تـــر کـــاتی بـــۆ بگەڕێنێتـــەوە چـــونکە لـــەکاتی بـــوونی فـــشارێکی ووروژانـــدنی ســـێکی گـــەورە کـــە دەروازەی بـــەتاڵ کردنـــەوەی نـــەبێ ئەمـــەخێراترین ڕێگەیـــە گـــەر کەسەکە پیادەی بکات بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر ئەو چالاکی یەی کەدەیەوێ بیکات.

بــە کــورتی دەتــوانین بڵــێن ســود و زیانــەکانی بــە پێــی تــاك دەگــۆڕێ دەشــێ هەنــدێ زیــان بــۆ تاکێــك ســود بێــت بــۆ یــەکێکی تــر لــە هەنــدێ بــاردا گونــاە بێــت و لــە هەنــدێ حالەتی تر خێرێکی گەورەبێت!!

فڕاندن (اغتصاب)

(Rape)

ئـــەم کـــارە زیـــاتر نێرینـــە پێـــی هەڵئەســـتێ بەفڕانـــدنی مێینـــە و تێرکردنـــی ئـــارەزووی سێکـــسی خـــۆی لـــەڕێی کردنـــی کـــاری سێکـــسی بـــەزۆر و هەنـــدێ جـــار لـــەکۆتـــایێ دا مـــێ ینەکـــە دەکوژێ کەئەمە زیاتر لە وڵاتە خۆرئاوایی یەکاندا هەیە.

بـــەڵام ئەمـــە مـــاوە یەکـــە هەنـــدێ فـــیلم دەبیـــنین کـــەباس لـــەوە دەکـــات کـــچ کـــوڕ دەفڕێنـــێ پـــێ دەچـــێ ئەمـــەش بەشـــێك بـــێ لـــە ژیـــانی خۆرئـــاوا کـــە لـــەرووی سێکـــسی یـــەوە چـــاوەڕێی هەموو شتێکی لێدەکرێ بەهۆی داتە پینی ئەو کۆمەڵگایە لەرووی کۆمەڵایەتیەوە.

دەشێ ئەو کەسەی بەم کارە هەڵدەسێ خاوەن کەسایەتیەکی :

١- سایکۆپاسی بێت .

٢- سادی .

٣- پارانۆید .

بـــە پێی هەنـــدێ ســـەرژمێری لـــە ولایەتـــە یـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکا ,بـــاس لـــەوە دەکات لە هەر (٨) ئافرەت یەکێکیان لەماوەی ژیانیدا فڕاندنی بەسەر هاتووە .

بـــە پێی ســـامپڵێکی هەڕەمـــەکی لـــە(ســـان فرانسیـــسکۆ) کـــە یەکێکـــە لـــە وولایەتـــەکانی ئەمـــەریکا (٢٤٪) ی ژنـــان بـــەرەوڕووی فڕانـــدن بوونەتـــەوە و لـــە نێـــوان خوێنـــدکارانی زانکـــۆدا ئامـــاژە بـــەوە دەکـــات کـــە (٥٤٪) ی خوێنـــداکاران بـــەرەو ڕووی کـــارێکی سێکـــسی بوونەتـــەوە ئارەزوویـــان پـــێ نـــەکردووە (٢٧٪) ی خوێنـــدکارانی زانکـــۆ یـــان فڕانـــدنیان بەسەرهاتووە یان هەوڵی فڕاندنیان دراوە.

ئەمـــە ئـــەو ســـەرژمێریانەن کـــە لـــە دەزگـــا ڕەسمیەکانـــدا تۆمـــارکراون .لەکاتێکـــدا ژمارەیـــەك حـــاڵەتی تـــر هەیـــە تۆمارنـــەکراوە لـــە بـــەر زیـــاتر لـــە هۆیـــەك بـــەڵام ئـــەوەی لەکۆمەڵگـــەی خۆمانـــدا یـــان لەزۆربـــەی کۆمەڵگـــە ڕۆژهەڵاتیەکانـــدا هەیـــە کـــە کـــوڕ و کـــچێك بەڕەزامەنـــدی خۆیـــان هەڵـــدێن و دەچـــنە شـــوێنێکی تـــرو خێـــزان دروســـت دەکـــەن پـــێی دەڵـــێن (هـــەڵگرتن) ,لەڕاســـتی دا ئەمـــە فڕانـــدن (Rape) نـــی یـــە بـــەڵکو هەڵوێـــستێکە لـــە بـــەردەم توونـــدی خێـــزان و خـــێڵ و کۆمەڵگـــە و...... .کـــە نایـــەڵن تـــاك لـــەم دەڤـــەرەدا ژیـــانی خـــۆی بنیـــاد بنـــێ لەگـــەڵ ئـــەو کەســـەی خۆشـــی دەوێـــت ,جـــا ئـــەو هەلبژاردنـــە هەڵـــە بێت یان ڕاست ئەوە بابەتێکی ترە.

ئـــەم دێڕانـــەی ســـەرەوە پـــشتگیری یـــان هانـــدان نـــی یـــە بـــۆ هـــەڵگرتن بـــەڵکو روون کردنەوەیـــە لەســـەر فڕانـــدن کـــە تـــاوانێکی یاســـایی و لادانێکـــی سێکـــسیە گـــەر کـــاری

سێکسی تێدا ئه نجام بدرێت هەروەها هەڵگرتن که نارەزایی یەکی کۆمەڵایەتی یە.

چارەسەری لادانە سێکسی یەکان :

چارەسەری لادانە سێکسی یەکان تاڕادیەکی زۆر شتێکی زەحمەتە و بەنارەحەت چارەسەر دەکرێ بەهۆی نهێنی ئەم کارە و درەنگ پێزانینی لەلایەك و ڕازی نەبوونی کەسەکە بەگۆڕینی ئەم ڕەفتارەی بەڕەفتارێکی سێکسی دروست لە لایەکی ترەوە.

زیاتر لەڕێگەیەك هەیە بۆ چارەسەری لادانەکان ئەمەش بەهۆی زۆری جۆری لادانەکان گرنگترینی ئەو ڕێگایانەش :

١- شیکردنەوەی دەروونی (Psychoanalysis): ئەمە قوتا بخانەی فرۆیدە کە کاتێکی زۆرو پارەیەکی زۆری دەوێ و ئەنجامەکەی زۆر باش نی یە , چونکە بەتەنها زانینی هۆی لادانەکە نابێتە چارەسەر ,گەرپاش ژمارەیەکی زۆر دانیشتن چارەسەری ئەوەش کرا کەلادانە کە نەهێڵێت ئەوا نابێتە هۆی گەڕاندنەوەی کەسەکە بۆ ڕەفتارێکی سێکسی دروست.

٢- چارەسەری ڕەفتاری (Behavior Therapy): پشت بەقوتا بخانەی بافلۆڤ دەبەستێ زۆربەی توێژینەوەکان باس لەکاریگەری ئەم ڕێگەیە دەکەن کورتەی ئەم چارەسەرە بریتی یە لەوەی پاش دیاری کردنی جۆری لادانەکە بۆ نموونە ,گەرنێربازی بێت ,ئەوا وێنەی لاشەی نێری پیشان دەدرێت لەڕێ ی سلایدەوە داوای لێدەکرێت لەماوەی کەمتر لە (٨) چرکەدا وێنەکە بگۆڕێت و بچێتە سەر وێنەیەکی تر گەر لەو ماوەیەدا وێنەکەی نەگۆڕی ئەوا سزا دەدرێت بەئازاری وەکو (بەکارهێنای تەزوی کارەبا بە برێکی کەم بە جۆرێك هەست بە ئازار بکات بەلام زیانی پێ نەگات) ئەم کارە ڕۆژانە چەند جارێ دووبارە دەکرێتەوە بۆماوەی چەند هەفتەیەك تا کەسەکە وای لێدێت تەنها بەبیرکردنەوە لەو وێنانە هەست بەنارەحەتی دەکات .ئێستا جگە لەوە ئامێری (Polygraph) بەکاردەهێنرێت بە پێی توێژنەوەکانی فیلدمان و ماکولوك (Feldman and Macculock) نزیکەی (٦٠٪) ی ئەوانەی بەدەست نێربازی یەوە دەناڵن بەم ڕێگەیە چارەسەر دەبن .

٣- فێرکردنی پێچەوانە (Counter Education): پاش چارەسەر بەڕێگەی یەکەم یان دووەم ئەم ڕێگەیە بەکاردەهێنرێت بۆ ڕۆشنبیرکردنی کەسەکە بە ڕێگەی دروست لە پەیوەندی سێکسی دا هەندێ جار بەبێ چارەسەری یەکەم و دووەم ئەم ڕێگەیە بەتەنیا پیادە دەکرێ و کاریگەری خۆیشی هەیە .

٤- چارەسەری بایۆلۆجی : خەساندن کە ڕێگەیەکی توندەوە کەسەکە بەئارەزووی

خـۆی ئـەم ڕێگەیـە هەڵنابـژێرێ چـونکە پەشـیمان بوونـەوەی نـی یـە، بـەڵکو هەنـدێ لەوکەسـانەی کەلادانـەکانیان زیـان بەکۆمـەڵ دەگەیـەنێ لەلایـەن دادگـاوە ئـەم بریارەیان بۆ دەدرێت .

أ- لابردنی بەشێك مێشك (AntiAndrogen)

ب- دەرمـانی دژە ئێنـدرۆجێن: دەبێتـە هـۆی کـەم کردنـەوەی لادان و کـەم کردنـەوەی ئارەزووی سێکسی وەکو دەرمانی (Cyprterone Acetate).

ج- بـەڵام ئێـستا دەرمـانی (Benperidol) بـەکاردەهێنرێت کـە دەبێتـە هـۆی کـەم کردنەوەی لادانی سێکسی بەبێ کارکردنەسەر ئارەزووی سێکسی .

د- هەنـدێ دەرمـانی تـر وەکـو دژە سایکۆسـەکان (لارگاکتیـل ,سـتیلازین و مللریـل) دەبێتـە هـۆی کەمکردنـەوەی ئـارەزووی سێکـسی تەنانـەت هەنـدێجار چـەند مـانگێ دەخایـەنێ پـاش ڕاگرتنـی حەبـەکان ئەمـە زیـاتر لەحاڵەتێـدا بـەکاردەهێنرێت کەلادانەسێکـسی یەکـە شـان بەشـانی پـەلاماردان و ئـازاردانی هاوسـەری سێکـسی بێت.

هەنـدێ دەرمـانی تـر هەیـە بـۆ چارەسـەری لادانـە سێکـسی یـەکان بـەکاردەهێنرێت بـەڵام لەڕاسـتی دا بـەهۆی ئـەوەی هۆکـاری لادانـی سێکـسی زیـاتر هۆکـاری کۆمەڵایـەتی و شارسـتانێ و بـارو دۆخـی تایبـەت دەیرەخـسێنێ زەحمەتـە چارەسـەرەکەی لەدەنکـە حەبێکدا بێ کەزیاتر کاری فسیۆلۆجی هەیە.

ساردی سێکسی

هەندێجار تاك چێژ وەناگرێ لەکاری سێکسی و هەست بە ئارەزوو ناکات بۆکردنی سێکس ئەمەش تەنها کاریگەریەکەی بە خۆیەوە ناوەستێ بەڵکو کاردەکاتە سەر هاوسەری سێکسی و ئەویش نارەحەت دەکات و زۆرجار کێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە.

بێگومان زیاتر لە هۆکارێك هەیە بۆ دروست بوونی ئەم حاڵەتە، گرنگترینیان ئەمانەن:

١- هەندێك لایان وایە سێکس تەنها بۆ منداڵ خستنەوەیە نەك بۆ هەردوو مەبەستی چێژ و منداڵبوون.

٢- پەروەردەی هەڵە لەرێی وەڵام نەدانەوەی پرسیارەکانی منداڵ یان وەڵام دانەوەیان بە شێوەیەکی هەڵەو دوور لە ڕاستی، بێگومان کاریگەری ئەم وەڵامە هەڵانە لە نەستی منداڵدا دەمێنێتەوە و لە ئایندەدا کار دەکاتە سەر ڕەفتاری سێکسی.

٣- بونی نەخۆشی جەستەیی بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بە کۆئەندامی زاوزێ وە هەیە وەکو هەوکردن.

٤- خەتەنەکردنی مێینە یان راستر شێواندنی مێینە کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە هەستەوەری سێکسی مێینەو لە هەندێ وولاتی کیشوەری ئەفەریقا نزیکەی لە ٩٥٪ کچان خەتەنە دەکرێن لە لای خۆشمان سەرژمێریەکان زیاتر لە ٥٠٪ یان تۆمار کردووە.

٥- بونی پەشێوی دەرونی وەکو خەمۆکی ، دڵەراوکێ، ترس.

٦- بیرەوەری کۆن و بەئازار وەکو فراندن یان دەستدرێژێ سێکسی لە تەمەنی منداڵی یان هەر تەمەنێك بێت.

٧- حەبی رێگرتن لە منداڵبوون کاریگەری دوو جەمسەری هەیە گەر مێینە باوەری بەوە هەبێت ئەمە کارێکی باشەو رێگرە لەمنداڵبوون بە باوەرێکی ترەوە کاری سێکسی خۆی ئە نجام ،دەدات گەر لەو باوەرەدا بێت ئەمە کارێکی خراپە و دژی خواستی خواوەندە بەهۆی ئەو لۆمەکردنەی خۆیەوە ساردتر کارەکە بە ئە نجام دەگەیەنێ.

٨- نەبوونی شوێنی گونجاو بۆ پەیوەندی هاوسەری و زۆرجار دەبینین لە هەمان ژووردا کەسانی تریش

دەنون جگە لەو دوو هاوسەرە دەشێ منداڵ بن یان گەورەبن.

٩- بونی کێشەی خێزانی و رەفتاری توندی پیاو بەرامبەر بە خێزانەکەی وا دەکات بە جۆرێکی تر تۆڵەی لێبکاتەوە.

١٠- هەندێك هەوڵ دەدەن لە رێی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکانەوە توانای سێکسی خۆیان زیاتر بکەن لە کاتێکدا ڕاستیە زانستیەکان بە تەواوی پێچەوانەی ئەم بۆ چونەیان سەلماندووە.

١١- هاندێجار بە هۆی ئەوەی ئێرینە زوو ئاوی دێتەوە مێینە فریای ئەوە ناکەوێ هەست بە چێژی سێکسی بکات و ناگاتە ئۆرگازم.

١٢- ماندوێتی و شەکەتی زۆر ،هۆکارێکی تری ساردی سێکسیە.

١٣- بۆنی ناخۆشی لەش و بۆنی دەم و بونی نەخۆشی لە کۆئەندامی زاوزێ هۆکارێکی تری ساردیە.

١٤- بونی گومان و لاوازبونی خۆشەویستی.

١٥- هەندێك لەو باوەڕەدان سکبون تەنها لە کاتێکدا روودەدات کە تاك بگاتە ئۆرگازم بۆیە مێینە گەر مەبەستی ئەوەی نەبێت سکی ببێت ،هەوڵ دەدات بە ساردی کارەکە بکات و تەنها لەبەر دڵی هاوسەرەکەی جووت بوون بکات.

١٦- نەبونی هۆشیاری سێکسی بەرامبەر بەمەش بوونی جەهل و نەشارەزایی.

دەست درێژی سێکسی

Sexual Assault

ئـــەم بابەتـــە لـــە رۆژنامـــەی ﴿هـــاولاتی﴾ دا بڵاوکراوەتـــەوە حـــەزم نـــەکرد دەســـتکاری بکـــەم لەبـــەر زیـــاتر لەهۆیـــەك لـــە هـــەمان کاتـــدا بـــە پێویـــستم زانـــی لـــەم بەشـــەدا وەکـــو خۆی بینوسمەوە.

پێـــشکەشە بـــەو بـــەرێزەی ســـێ فەرمانگـــەی جـــێ هێـــشت چـــونکە ڕازی نـــەبوو ببێتـــە کەرەسەی دەستی بەرپرسان.

مەبەســـتمان لـــە دەســـت درێـــژی سێکـــسی ئەوەیـــە کـــە مێینـــە توشـــی دەبێـــت هەنـــدێ جـــار نێرینـــەش، بـــەوەی تـــاکی بەرامبـــەر ســـنووری کەســـێتی تـــاك دەشـــکێنێ و هـــەوڵ دەدات بـــە شـــێوازێك لـــە شـــێوازەکان ســـوکایەتی بـــە تـــاك بکـــات یـــان بـــاڵا دەســـتی خـــۆی بەســـەردا بسە پێنێ. بۆ بەدەست هێنانی ئەمەش تاك گەلێك شێواز دەیگرێتە بەر :

١- ئاخـــاوتن: لـــەرێی بـــەکارهێنانی ووشـــەی نەشـــیاو یـــان هەنـــدێ جـــار ووشـــەی گونجـــاو بـــەلام پرکـــراو بـــە مەبەســـتێکی گەنـــدەڵ ، بـــەبێ گەنـــدەڵیش گـــەر تـــاکی بەرامبـــەر ڕازی نـــەبێت بـــەو ووشـــانە بـــەجۆرێك لـــە دەســـت درێـــژی سێکـــسی دادەنرێـــت بەداخـــەوە هەنـــدێ فەریکـــە ڕۆشـــنبیر ئـــەوە بـــە جۆرێـــك لـــە کرانـــەوە دەزانـــێ و لەکۆڕەکانیـــدا خۆی بە داکۆکیکەر دەزانێ لە مافی مێینە !

٢- تەماشـــاکردن: هـــەموو تاکێـــك مـــافی ســـەیرکردنی هەیـــە چـــونکە چـــاو دوو نعمـــەتی جـــوانی خوایـــە، بـــەلام هـــەرکاتێ تێروانـــین بـــووە بێتاقـــەت کردنـــی تـــاکی بەرامبـــەر لـــە ســـنووری ئاســـایی دەردەچـــێت ، هەنـــدێ هـــەن لـــە کـــاتێ تێروانینیـــان بـــۆ مێینەیـــەك بـــە سەدوهەشـــتا پلـــە ســـەر دەســـوڕێنن و بـــە خـــەیاڵ ئـــەو تاکـــە رووت دەکەنـــەوە هەرچـــەندە زســـتانیش بێـــت !! نیگاکانیـــان بریتییـــە لـــە دووچـــاوی پـــڕ لـــە گوون و لوتێکی چووکاوی!!!.

٣- جەســـتەیی: بەدەســـت بـــردن بـــۆ لەشـــی مێینـــە بـــە تایبـــەتی شـــوێنە هەســـتەوەرەکان (ســـنگ ، ران، سمـــت ..... هتـــد) هەنـــدێ جـــار دەگاتـــە ئاســـتی فڕانـــدن و کردنـــی کاری جووت بوون بەهەڕەشە کردن یان پاداشت دانەوە .

نمونەی ئەوانەش زۆرە کە گەشتونەتە شوێنی دیار نەك لەبەر توانایان لە بواری کارەکانیان بەڵکو تەنها لەبەر خاتری بەژن وبالایان ئەوانەی ئەو پۆستانەش دەبەخشنەوە زۆرترن، لە کاتێکدا هەردوو بەشی مێشکیان لە تورەکەی گونیاندایە!

لە رۆژگاری ئەمرۆشدا شێوازەکان برێك گۆراوە بە سوودوەرگرتن لە تەکنۆلۆژیای نوێ تەلەفۆن و مۆبایل و ئینتەرنێت .

رێژەی روودان و شێوازی دەستدرێژی لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازی هەیە بەلام لە هەموو کۆمەڵگەکاندا روودەدات ، هەندێ کۆمەڵگە بەئاشکرا لەمەر کێشەکانی دەدوێ و هەندێکی تر ناوبانگی هەیە لە خەفەکردنی سەرجەم کێشەکان و هەرگیز داتا تۆمار ناکات ، بۆیە تۆمار نەکردن یان ئەو برەی تۆمار دەکرێ هەرگیز دەربری رێژەی راستەقینە نییە لە زۆربەی کاتدا لەخوار لە ١٠٪ حاڵەتەکان تۆمار دەکرێ لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر .

هەندێ لەو باوەڕەدان کە پۆشاکی مێینە کاریگەری گەورەی هەیە لە سەر رێژەی روودانی دەست درێژی سێکسی ، نکوڵی لەوە ناکرێ هەندێ پۆشاك هاندەرە وەك لە هەندێکی تر بەلام هیچ پۆشاکێك مانای ئەوە نییە تۆ سنووری تاك بشکێنی و نارەحەتی بکەی، ئەوە پۆشاکی مێینە نیە کە هاندەرە ، بەڵکو عەقلی تەسکی تۆیە کە هانت دەدات بۆ دەست درێژی، تاك ئازادە چی لەبەر دەکات دەشێ ئەو پۆشاکانە بۆ کەسێکی تر لەبەر بکات نەك بۆ تۆ . سەرەڕای ئەوەش خاوەن هەموو جۆرە پۆشاکەکان توشی دەست درێژی دەبن و هیچ پۆشاکێك رێگر نییە لە روودانی ئەم دیاردەیە، بۆ نمونە لە میرنشینی سعودیە دەست درێژی سێکسی بەرێژەی سێهەم دێت لە ریز بەندی تاوانە ئەخلاقییەکان سالانە زیاتر لە ١٠٠٠ حاڵەت تۆمار دەکرێت بە دڵنیاییەوە ئەوانەی تۆمار ناکرێت چەند هێندی ئەو ژمارەیە دەبێت . لە ساڵی ١٩٨٧ کۆس و هاوەڵەکانی هەستان بە توێژینەوەیەك سەبارەت دەست درێژی سێکسی بۆ سەر مێینە لە یەکێك لە زانکۆکانی ئەمەریکا توێژینەوەکە(٦١٥٩) خوێندکاری لە (٣٢) کۆلێژی جیاجیادا لە خۆ گرتبوو بە پێی ئەنجامی را پرسیەکە ؛ ٥٤٪ یان دەست درێژیان کراوەتە سەر و ١٥٪ یان بە تاقیکردنەوەیەکدا تێپەریوون کە دەتوانرێ

پێناسەی یاسایی فڕاندنی بەسەردا بسەپێنرێ. لەسەرجەم حاڵەتەکان تەنها ٥٪ یان لە لایەن دەزگاکانی پۆلیسەوە تۆمار کراون لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر ، نزیکەی ٤٢٪ یان هیچ کەسێك یان دەزگایەکیان ئاگادارنەکردۆتەوە .
توێژینەوەکانی ئەبی و کۆپنهاوەر و گرانفۆر نزیکەی هەمان ئەنجامیان تۆمار کردووە. هەروەها ئاماژە بەوە دەکەن لە ساڵی یەکەمی زانکۆدا ئەگەری دەست درێژی زیاترە لە ساڵانی تر، پەیوەندیەکی روون هەیە لەنێوان خواردنەوەی مەی و دەست درێژی سێکسی ئەوانەی بەم کارە هەڵساون ٧٤٪ یان مەی خۆر بوون یان لە ژێر کاریگەری مەی دا بوون، ئەوانەشی دەبنە قوربانی نزیکەی ٥٠٪یان لە هەمان باردا بوون .
سەبارەت بە کاریگەری دەروونی لەسەر تاك جیاوازە بە پێی شێوازی بەکارهاتوو ، کاریگەری شێوازی ئاخاوتن و تەماشا کردن دەشێ تاماوەیەکی دیاری کراو بێت ئەویش بە پێی کەسێتی تاك و ووشەی بەکارهاتوو دەگۆرێت ، دەست درێژی کردنە سەر جەستە بە پێی ئاستی دەست درێژیەکە دەگۆرێ و بە پێ ئەو تاکەی ئەو کارەی لەگەڵدا دەکرێ و ئەو تاکەی بەم کارە هەڵدەستێت و ئەگەری دووبارە بوونەوەی هەیە یان نا، خۆ گەر بگاتە ئاستی جووت بوون کێشەکە تەنها لەو تاکە ناوەستێ و سنوری کێشەکە خێزانێ یا چەند خێزانێ دەگرێتەوە گەر گەورەتر نەبێ .بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین کاریگەریەکە خۆ دەبینێتەوە لە تۆقین وترس و هەست کردن بە تاوانباری و کەم بونەوەی هۆشپێدان و وازهێنان لە خوێندنگە و کاروپیشە بەتایبەتی گەر ئەگەری دووبارە بوونەوە هەبێت، زوو هەڵچوون و توورەبون، سەرهەڵدانی بۆ چوونی هەڵە لەمەر رەگەزی بەرامبەر کە دەشێ کار بکاتە سەر هاوسەرگیری و ژیانی هاوسەری ، دەشێ ببێتە هۆی گۆرینی شێوەی ژیان وەکو پۆشاك، کات و رێگای هاتوچوون .
خۆ گەر ئەمە لە فەرمانگەکاندا رووبدات تاك هەست بەکەمی خۆی دەکات و گەر ناچار بێت بۆ کردنی ئەو کارە کە زۆر جار ناچارییە پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ هاندانی بۆ رووچوونیکی بەردەوام.بەداخەوە نمونەی ئەمەش زۆرە !

لێرەدا دەبێ ئاماژە بە ڕاستیەك بدەین ، ئەوەی لەکۆمەڵگەی خۆماندا یان لەزۆربەی کۆمەڵگە ڕۆژهەڵاتیەکاندا هەیە کە کور و کچێك بەرەزامەندی خۆیان هەڵدێن و دەچنە شوێنێکی تر و خێزان دروست دەکەن پێی دەڵێن (هەڵگرتن) ,لەڕاستی دا ئەمە فڕاندن (Rape) نی یە بەڵکو هەڵوێستێکە لە بەرەدەم توندی خێزان و خێڵ و کۆمەڵگە و...... .کە نایەڵن تاك لەم دەفەرەدا ژیانی خۆی بنیاد بنێ لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشی دەوێت ،جا ئەو هەڵبژاردنە هەڵە بێت یان ڕاست ئەوە بابەتێکی ترە.

ئەم دێڕانەی سەرەوە پشتگیری یان هاندان نی یە بۆ هەڵگرتن بەڵکو ڕوون کردنەوەیە لەسەر فڕاندن کە تاوانێکی یاسایی و لادانێکی سێکسیە گەر کاری سێکسی تێدا ئەنجام بدرێت هەروەها هەڵگرتن کە نارەزایی یەکی کۆمەڵایەتی یە.(ئەم دوو پەرەگرافەی سەرەوە لە بابەتی فراندندا دووبارە بۆتەوە).

لێرەدا بواری ئەوە نییە باس لە لایەنی دەروونی هەدروو تاك بکەین کە واز لە خێزان ومال وهاوری دێنن و دوور لەو ناوچەیە بەشوێن ژیاندا دەگەرێن کە بێگومان لەوێش ئارامی و کەرامەتی تاك پارێزراو نییە.

لە جیهانی سێ دا وەنەبێ لە دنیای پێشکەوتودا زۆر باشتر بێت لە بەندیخانە و جەنگەکاندا، سوکایەتی کردن و دەست درێژی سێکسی بە مێینە نەریتێکی بلاوە لە زیندانەکاندا بۆ ناچارکردنی نەیارانی دەستەلات هەموو شێوازێکی ئەشکەنجەدان بەکار دێنن بۆ داننان بە کارەکانیان. سوکایەتی کردن بە هاوسەر و خوشك و دایك و هاورێی خەبات . وولاتانی عەرەب بەگشتی مێژوویەکی ڕەشی پر شەرمەزاریان هەیە ، وولاتانی تری کیشوەری ڕەش خاوەن دوسیەیەکی باشتر نین لە عەرەب وکیشوەری ئاسیا شان بە شانی ئەفریقیایە و جەنگەکانی بۆسنەو هەرزەگۆفین عەقلیەتی بۆگەنی ئەوروپاشی نیشاندا جەنگی ناوخۆی ئەمەریکا مێژوویەکی ڕەشە و بەندیخانەکانی ئەمەریکا زۆر باشتر نییە لە وولاتانی تر.کەواتە پیاو هەر پیاوە لە هەرکوێیەك بێت درندە، بکوژ، زۆردار، هەڵپەرست، ئارەزوومەند بۆ سێکسی نادروست ! (هەندێ جار هەندێکیان مرۆڤن!!).

چۆن سەرەتای بابەتەکەم پێشکەشت کرد سوپاست دەکەم کەرێتدام کۆتایی بابەتەکەش چەند دێری بێت لە بیرەوەریە تاڵەکانت ببورە کە دەستکاریەکی کەمم کرد بەلام دڵنیام کرۆکی نوسینەکەتم تێك نەداوە؛

ببورن ئەی رۆژانی تەمەنی پڕ مەینەتی، ببورن ئەندامانی خێزانەکەم، هاورێکانم، مامۆستا بەرێزەکانم، ئەمرۆ هەموو مێژووی خوێندواریم سوتان چونکە کۆمەڵگەیەکی باوك سالار و بۆگەن ناتوانێت بروانێتە من وەك تاکێکی خوێندەوار، عەقلی پیاوەکان ناتوانی سنوری جەستەم ببڕێ و هەمیشە بە لاشەمدا هەڵدەدەن ناتوانم خیانەت لە ئێوە لە خۆم بکەم بۆیە بڕوانامەی زانکۆکەم سووتان، ئەو بڕوانامەیەی ١٦ ساڵ هەوڵم دا بۆ بەدەست هێنانی ، ئەمرۆ سێهەم فەرمانگەم جێهێشت پاش ئەوەی هەوڵی بەردەوامیان دا کەرامەتی مرۆڤایەتیم بشکێنن، ببورن من مرۆڤم نەك کەرەستەی تێرکردنی حەزی نێرینە !

بەشی چواردەیەم:

چارەسەرکردن:

چارەسەری دەرونی.

دەرمان و چەند تێبینیەك.

چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا.

چارەسەری دەروونی

psychotherapy

لەزۆر شوێنی ئەم پەرتوکەدا باسمان لەوە کردووە کە هەندێ نەخۆشی یان ڕاستر زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەری دەرونی هەیە، بۆیە وا پێویست دەکات هەندێ تیشك بخەینە سەر ئەم بابەتە گەر بە کورتیش بێت.

زۆرجار دەبستین کە نەخۆش یان کەسوکاری گلەیی ئەوە دەکەن کاتێ سەردانی پزیشکیان کردووە لە ماوەی چەند خولەکێکی کەمدا چارەسەری بۆ نوسیون نەك هەندێ ڕێنمایی و هۆشیاری نەداونەتێ سەبارەت بە حالەتی نەخۆشەکەیان بەڵکو پرسیاری پێویستیشی لێنەکردوون سەبارەت بە مێژووی نەخۆشیەکە.

کەسانێك هەن لەو باوەرەدان کە سەرجەم نەخۆشیە دەرونیەکان بە چارەسەری دەرونی چاکدەکرێن و پێویست بە دەرمان ناکات ، دیارە ئەمە بۆ چونێکی هەڵەیە و هیچ سەرچاوەکی زانستی ئاماژە بەمە نادات و ئەمە تەنها وەهمێکەو مێشکی هەندێ کەسی گرتووە بەڵا/ ئەمە مانای ئەوە نیە چارەسەری دەرونی سودی نیە.

جۆرەکانی چارەسەری دەرونی:

١- چارەسەری دەرونی پاڵپشتی:(supportive psychotherapy): لەم جۆرەدا ڕێگە دەدرێت بە تاك باس لە گرفتەکەی خۆی بکات و چارەسازی دەرونی پاڵشپی دەبێت و هەوڵ دەدات لە مەینەتیەکانی کەم کاتەوەو چارەسەر بۆ گرفتەکە بدۆزێتەوە یان وای لێبکات واقعیانە تر بروانێتە گرفتەکەو خۆ بەدوور بگرێ لە هەر ڕەفتارێکی خراپ کە ئایندەی تاك و خێزان دەخاتە مەترسیەوە.

٢- چارەسەری دەرونی لێگەری:(exploratory psychotherapy): ئامانجی ئەم جۆرە چارەسەرە گۆڕینی ڕەفتار و بیری ناسروشتی تاکە، لە ڕێی گەڕان بە شوێن هۆکاری ئەو حالەتە. ئەم جۆرەش دەکرێت بە سێ تایپی ترەوە:

- چارەسەری دەرونی بەڕێگەی شیکارە دەرون.
- چارەسەری دەرونی بە ڕێگەی سلوکی (ڕەفتاری)

• چارەسەری دەروونی بەرێگەی هزری(مەعریفی)

کام ڕێگەیان باشە و چۆن بریار دەدرێت لەسەری:

١- کامیان هەیە: چونکە مەرج نیە هەمیشە و لە هەموو کاتێکدا هەموو رێگەکان لەبەر دەست بن یان کەسانی وا هەبن لە هەموو بوارەکاندا کار بکەن.

٢- شارەزایی پزیشك یان چارەسازی دەروونی لە چ جۆرێکیاندایە و لەگەڵ کام ڕێگەیەدا کاری کردووە.

٣- جۆری نەخۆشیە: هەموو جۆرەکان بۆ سەرجەم حالەتەکان نابن هەندێ ڕێگەیان بۆ هەندێ نەخۆشی دەبێ و هەندێکی تریان بۆ حالەتێکی تر، بۆ نموونە چارەسەری سلوکی بۆ حالەتی ترسی تایبەت زۆر کاریگەرە بەڵام بۆ پەشێویەکانی خواردن چارەسەری رەفتاری هزری بەکاردێت(سلوکی مەعریفی).

٤- ئارەزووی نەخۆش: لەو حالەتانەی کە زیاتر لە ڕێگەیەك کاریگەرە بۆ چارەسەرکردن، پرس بە نەخۆش دەکرێ کامیانی پێ باشترە، ئایا پێشتر هیچ ڕێگەیەکی لە گەڵدا بەکارهێنراوە، ئەو ڕێگەیە بەسوود بووە یان کاریگەری نەبووە.

ئەو حالەتانەی کە چارەسەری دەرونی بە سوودە بۆیان:

١- خەمۆکی.(خەمۆکی کەم یان خەمۆکی مامناوەند)

٢- دڵەراوکێ.

٣- ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە.

٤- زەبری پاش فشاری دەرونی.

٥- تێکچونی کەسێتی.

٦- گرفتەکانی سێکس.

٧- ئالودەبوون.

٨- گرفتەکانی فێربوون.

ئەو حالەتانەی وا باشترە چارەسەری دەرونی بۆ بەکار نەهێنرێت:

هەندێ سەرچاوە دەنوسن ئەو حالەتانەی کە نابێت چارەسەری دەرونی بۆ

بەکاربهێنرێت ، لێرەدا دەتوانین بڵێین گەر چارەسەری دەرونی لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا زیان بەخش نەبێت ئەوە کارێکی بێسودەو چاوەڕێی ئەوە ناکرێت نەخۆش دەرئەنجامی بەسودی هەبێت و زیاتر بە فیڕۆدانی کات و پارەیە.

١- سایکۆسسی کورتخایەن.

٢- خەمۆکیەکی توند.

٣- خەڵەفاندن.

٤- مەترسی خۆکوژی خێرا هەبێت.

جۆرەکانی چارەسەری دەرونی :

سەرەرای ئەو پۆلێنەی لەسەرەوە کردمان دەتوانین ئەم جۆرانەش دیاری بکەین و لەمەر هەریەکێکیان چەند دێرێ بدوێین:

١- چارەسەری تاکی: لەم جۆرەدا تەنها چارەساز و میوان(نەخۆش) پێکەوە دانەنیشن.

٢- چارەسەری کۆمەڵی: لەم جۆرەدا کۆمەڵە نەخۆشێك پێکەوە دەبینرێن لە لایەن چارەسازەوە.

پێویستە رەچاوی تەمەن و رەگەز و جۆری نەخۆشی و ژمارەی نەخۆشەکان بکرێت لە کاتی دروست کردنی گروپەکاندا. گروپەکە لە لایەن چارەساز و یاریدەدەرێکەوە بەرێوە دەچێ و زوربەی کات دانیشتنەکان هەفتانە دەبێت و بە پێی جۆری نەخۆشیەکە ژمارەی دانیشتنەکان دەگۆرێت.

مەرج نیە ئەو تاکەی لە دانیشتنی بە کۆمەڵدا بەشداری بکات نەتوانێت لە جۆرەکانی تردا بەشداری بکات.

١- چارەسەری خێزانی :زیاتر بۆ حاڵەتی نەخۆشیەکانی منداڵ و گرفتی ئالودەبون و پەشێویەکانی خواردن بەکاردێت ،چونکە لەم پەشێویانەدا پێویستمان بە هاوکاری خێزانەکان هەیە ،دەشێ باوان و چەند ئەندامێکی تری خێزانەکە لەخۆبگرێ.

٢- چارەسەری هاوسەری یان چارەسەری جووت؛ئەم جۆرە زیاتر بۆ گرفتە سێکیەکان بەکاردەهێنرێ یان بۆ گرفتی نێوان کە پلەکان کاتێك لێکتێنەگەشتن

هەبێت بەهۆی بوونی نەخۆشی دەرونی یان گرفتی کۆمەڵایەتی.

٣- چارەسەری پاڵپشتی :زیاتر بۆ ئەوانەی فشاری ژیانیان هەیە و بە تاقیکردنەوەیەکی ناخۆشدا تێپەربوون و پێویستیان بە پاڵپشتی و هاندان هەیە تاوەکو بگەرێنەوە ژیانی ئاسایی خۆیان.

٤- شیکارەدەرون :

• لێدوانی ئازاد :میوان(نەخۆش) لەسەر کورسیەك دادەنیشێت بە جۆرێك هەست بە ئیستراحەتی تەواوەتی بکات ، چارەسازی دەرونیش لە پشتیەوە دادەنیشێت و میوان بە ئارەزووی خۆی چی بە خەیاڵدا بێ باسی دەکات و رۆڵی چارەساز گوێگرتنە سەرەرای هاندانی بۆ قسەکردن کاتێك دەوەستێت بەوەی پرسیار لە هەمان بابەت بکات و داوای و لێدوانی زیاتر بکات.

• راڤەکردنی خەو :یەکێکی ترە لە شێوازەکانی چارەسەرکردن بە رێگەی شیکارە دەروون لەرێی راڤەکردنی خەونەکانی تاك و هەوڵدان بۆ گەشتنە ئەست.

تێبینی : ئەو کەسەی بەو دوو جۆرەی سەرەوە چارەسەر دەکرێت دەبێت حالەتی زوهانی نەبێت و تێکچونی کەسێتی جۆری دژەکۆمەڵی نەبێت و کاتی پێویست بداتە چارەسەرکردن لە هەندێ سەرچاوەدا ئاماژە بەوە دەدات دەبێت هەفتانە (٣-٤) جار ببینرێت بۆ ماوەی نزیکەی ٣ ساڵ ، بێگومان ئەمە ماوەیەکی درێژەو بڕێکی زۆر کات و پارەی دەوێ بۆیە لای زۆرکەس رێگەیەکی نەخوازراوە.

٥- چارەسەری رەفتاری﴿سلوکی﴾ :

• کەم کردنەوەی هەستەوەری بە شێوەی پلەبەندکراو :ئەم رێگەیە زۆرکاریگەرە بۆ چارەسەری ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە، لەرێی ئەوەی هێدی هێدی ترسەکەی کەم دەکرێتەوە، بۆ نمونە گەر یەکێك لە بەرزایی دەترسا ئەوە پلە بە پلە و هەرجارەی نھۆمێك سەردەکەوێت بە هاوکاری چارەسازی دەرونی یان کەسێکی تر تاکو وای لێدێت ترسەکەی نامێنێت و بە تەنیا دەتوانێت بگاتە هەمان بەرزایی.

• نوقمکردن : یەکێکی ترە لە رێگەکانی چارەسەری رەفتاری بەوەی لە بری پلە بە پلە گرفتەکە چارەسەر بکرێت تاك راستەوخۆ بەرەو رووی بارەکە

دەكرێتەوە. بۆ نمونە گەر لەبەرزی دەترسێت لەبری ئەوەی بە چەند قۆناغێك بگاتە نهۆمە بەرزەكان یەكسەر دەبرێتە نهۆمێكی بەرزەوە یان گەر لە مشك بترسی دەخرێتە ژوورێكەوە كە چەند مشكێكی تێدا بێت بێگومان بەمەرجێك سەلامەتی تاك پارێزاو بێت .

- پاداشتدانەوە: زیاتر لەوانەدا بەكاردێت كە حالەتی گرفتی فێربوون یان ئۆتیزم یان هەیە بەوەی كاتێك بە ڕەفتارێكی گونجاو هەڵدەسێت پاداشتی دەدرێتەوە بەمەش تاك فێردەبێ لەو ڕەفتارە گونجاوانە زیاتر و زیاتر بكات.
- سزادان: زیاتر بۆ گرفتەكانی لادانە سێكسیەكان و ئالودەبون بەكاردەهێنرێ، بۆ نمونە ئەوانەی ئالودەی ئەلكحول بوون دەرمانی دایسەلفرامایدیان دەدرێتێ كاتێك بخۆنەوە توشی ڕشانەوە دەبن بەمەش ئەو ڕەفتارەی بە لایانەوە خۆشە هاوشان دەكرێت بە شتێكی ناخۆش تاكو وای لێدێت واز لەو ڕەفتارە بێنێت.

نابێت جۆری سزاكە بە شێوەیەك بێت مەترسی لەسەر ژیانی تاك دروست بكات، لە هەمان كاتدا نابێت هێندە لاواز بێت تاك هەست بە نارەحەتی و بێزاری نەكات لێی چونكە سزای توند یان لاواز هەردووكی بێسوودە ئەوەی یەكەمیان وا دەكات تاك لە چارەسەر بەردەوام نەبێت ، ئەوەی دوومیان وا لەتاك دەكات واز لە ڕەفتارە نەشیاوەكەی نەهێنێت.

٦- چارەسەری هزری «مەعریفی»: لەم چارەسەرەدا تاك هەفتانە دەبینرێت بۆ ماوەی «١٥-٢٥) هەفتە ئەو بۆ چوونە سلبیانەی لەمەر خۆی هەیەتی بۆی ڕاستدەكرێتەوە بە بۆچوونی ئیجابیانە. ئەم ڕێگەیە زیاتر بۆ چارەسەری خەمۆكی پلە كەم و مام ناوەند ،گرفتەكانی خواردن بەكاردێت.

٧- چارەسەری هزری و ڕەفتاری: لەم جۆرەیاندا هەوڵ دەدرێت چارەسەری ڕەفتارو بۆچونە سلبیەكانی تاك بكرێت.

تێبینی:

١- ئەم ڕونكردنەوە كورتانەی سەرەوە بۆ ئەوە نیە هەر یەكە لە ئێمە وا بزانێت چارەسازی دەرونیە.

٢- چارەسازی دەرونی ڕاهێنانی تایبەتی دەوێ و دەبێ شارەزایی هەبێت لەمەر

نەخۆشیە دەروونیەکان و سود و زیانی پەیڤەکانی خۆی بزانێت.

٣- دەبێت چارەسازی دەروونی کەسێکی زۆر بە ئارام بێت و پەلە نەکات لە چاکبونەوەی میوانەکەی.

٤- نابێت پەیمانی خەیالاوی بداتە نەخۆش پێی بلێ تۆ لە سەدا سەد چاکدەبیتەوە.

٥- دەبێت هەمیشە لە بیرت بێ هەندێ حالەت هەیە دانیشتنی دەروونی بێ سوودە بۆیان و هەندێ دەڵێن نابێ بکرێ.

٦- بیرت نەچێ زۆرجار لەگەڵ دانیشتنە دەروونیەکاندا نەخۆش دەبێ دەرمانیش بەکار بێنی و گەر نەلێم هەموو ئەوە بە دڵنیاییەوە زوربەی زۆری توێژەنەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن هەردوو رێگە ﴿واتە دەرمان و چارەسەری دەرونی﴾ کاریگەرترە لە چارەسەر بە تەنها رێگەیەك.

دەرمان و چەند تێبینیەك

Drug and some notes

وەك دەزانین یەكێك لە ڕێگە چارەكان بریتیە لە بەكارهێنانی دەرمان شان بە شان لەگەڵ چارەسەری دەرونی لە زۆربەی حاڵەتەكاندا پێویست بە بەكارهێنانی دەرمان دەكات ، هەندێ تاك پێیان وایە پێویست بە دەرمان ناكات بۆ چوونی ئەو بەڕێزانە زۆر لە زانستەوە دوورە و بەڵكو بۆ هەندێ حاڵەت تا ماوەیەك دەرمان بەكاردەهێنرێ و پاشان ڕێگە دەدرێت بە دانیشتنی دەرونی لەگەڵ تاكدا لەهەندێ حاڵەتی تردا دانیشتنی (جەلسەی) دەرونی نابێت بەكاربهێنرێت و بێگومان حاڵەتیش هەیە پێویستی بە دەرمان نیە و تەنها بە ڕێنمایی و دانیشتنی دەرونی چاكدەبێت.

هەندێ ڕاستی لەمەر دەرمانە دەرونەكان :

- زۆربەیان ئالودەبوون دروست ناكەن بە پێچەوانەی ئەو بۆ چوونەی كە دەڵێت دەرمانە دەرونیەكان دەبنە هۆی ئالودەبوون.
- بۆ ماوەیەكی دیاری كراو بەكاردەهێنرێت واتە هەتا كۆتایی تەمەن نیە هەرچەندە ئەم نەخۆشیانە زۆربەیان درێژ خایەنە ، واتە دەرمانەكان بۆ ماوەی ٣ مانگ شەش مانگ ساڵێك بەكار دەهێنرێت و بێگومان لەو ماوەیەدا بە پێی وەلامدانەوەی بۆ چارەسەرەكە بڕی دەرمانەكە كەم دەكرێتەوە و هەتا وای لێدەكرێت رۆژی یەك جار بەكاری بهێنێت و پاشان دەرمانەكە ڕادەگیرێت گەر نیشانەكان سەریان هەڵدایەوە جارێكی تر دەست دەكرێتەوە بە بەكارهێنانی دەرمان.

ئەو شێوازە هەڵەیەی نەخۆش پیادەی دەكات زۆرجار زیانی پێدەگەیەنێت بەوەی یەكجار سەردانی پزیشك دەكات و پاشان بەردەوام دەبێت لە كڕینەوەی ئەو دەرمانە بۆ چەند ساڵێكی زۆر یان هەندێجار پزیشك هەڵە دەكات بەوەی نەخۆش كاتێك سەردانی دەكات و دەڵێت بەم دەرمانانە زۆر باشم پێی دەڵێت كەواتە بەردەوام بە لە بەكارهێنانی مانگانە بۆی دەنوسێتەوە وەكو ئەوەی ئەم نەخۆشیە نەگەری چاكبوونی

نەبێت و پێویست بەوە بکات بەردەوام دەرمان بەکاربێنێت بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك و نەخۆشیش بەئاگابن لەبەکارهێنان دەرمان ، هەرکاتێ تاك هەستی بەوەکرد بەرەو چاکبونەوە دەروات دەبێت پێداچونەوە بۆ دەرمانەکان بکرێت لە کەمکردنەوە ، گۆڕین ، ڕاگرتنیان.

- جیاوازی نێوان بڕی پێویست بۆ چارەسەر و بڕی ژەهراوی بوون یان بەواتایەکی تر بڕی خۆکوشتن زۆرە، بۆیە پێویست بەترس ناکات کاتێك نەخۆش بەهەڵە لەبری حەبێك دووان یان سیان دەخوات ، پێویست بەوە ناکات لۆمەی نەخۆش بکرێت قسەی ناشرینی پێبوترێت بێزاربکرێت،ڕەنگە ئەو چەند دەنگە زیادەیە ببێتە هۆی زیانی لاوەکی بەڵام کاتیەو نامێنێت.

گروپە سەرەکیەکانی دەرمان :

- دژە خەمۆکیەکان.
- دژەسایکۆسس.
- دژەدڵەڕوکێ.
- ڕاگرەکانی مەزاج

١- دژەخەمۆکیەکان : دەتوانین دەرمانەکانی دژەخەمۆکی پۆلێن بکەین بۆ ئەم گروپانەی خوارەوە :

- سێ ئەلقەییەکان : ئیمیپرامین «تۆفرانیل»و کلۆمیپرامین « ئەنەفرانیل» و ئەمیترپتلین «تریپتزۆل».
- چوارئەلقەییەکان : ما پرۆتیلین هایدرۆکلۆراید (لۆدیۆمیل) .
- ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە : سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین.
- ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئەنزیمی مۆنۆئەماینۆ ئۆکسیدەیز هەیە : فنلزین و ترانیل سایپرۆمین.

بۆ دەستبەکاربون ماوەی نزیکەی دوو هەفتەی دەوێ بەڵام دەشێ زیانی لاوەکی بە یەك دەنکە حەب (خە پلە) دەربکەوێت. بۆیە زۆرجار نەخۆش گلیەیی ئەوە دەکات ماوەی چەند رۆژێکە دەرمانەکان دەخوات بەڵام حاڵەتەکەی زۆر باش نەبووە تەنها

خەواڵوو دەبێت هەندێجار خۆی پێناگیرێ و سەردانی پزیشکێکی تر دەکات و ئەویش کۆمەڵە دەرمانێکی بۆ دەنوسێت ، بێگومان دەرمانەکانی ئەمیش پێویستی بەهەمان ماوە هەیە بۆ کارکردنی تەواوەتی بۆیە ئەخۆش سەردانی پزیشکی سێهەم و چوارەم دەکات لە ئەنجامدا توشی نائومێدی دەبێت لە چارەسەری پزیشکی و رەنگە پەنا بباتە بەر رێگەی تر بۆ چارەسەر ئەمە گەر هەر لەسەرەتاوە لەوانیش بێ ئومێد نەبوبێ.

- گرۆپی سێ ئەلقەیی زیاتر بۆ یەکێك بەکاردەهێنرێ کە خەوی کەم بێت و بیری خۆکوژی هەبێت.
- بە پێی توێژینەوەیەك گەر تاکێك بیری خۆکوشتنی هەبوو واباشە ئەو گروپەی کاریگەری لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە بەکاربهێنرێ هەرچەندە توێژینەوەکانی تر هەمان بۆچونیان نیە.

٢- دژە سایکۆسس:

- گرۆپی کلاسیکەل واتە کۆنەکان: کلۆرپرۆمازین (لارگاکتیل)، سایۆریدازین(مللیریل)، هالۆپیریدۆل (سرینەیز) و ترافلوپیرازین (ستیلازین).
- گروپی تازە: ریسپیریدۆن (ریسپیریدال) ، ئۆلانزاپین (زیپریکسا).
- دەرزی درێژخایەن: فلوفینازین (مۆدیکەیت) و هالۆپیریدۆل (هالدۆل) و فلوپێنزکسۆل (دیکسۆل) و ریسپیریدۆن.

بریاردان لەوەی کام گروپ بەکاردەهێنرێت و بری دەرمانەکە و ماوەی بەکارهێنان تەنها کاری پزیشکەو ئەخۆش نابێ بەبێ پرسی پزیشك ئەم دەرمانانە بەکاربهێنێ.

هەرگروپە سود و زیانی خۆی هەیە بۆیە پزیشك دەبێت لە زیانەکانیان بەئاگا بێت و بە پێی حاڵەتەکە دەرمان بەکاربهێنێت.

١- دژەدڵەراوکێ: نمونەی ئەم گروپو وەکو

أ- دایازیپام (ڤالیۆم)

ب- کلۆردایازیپۆکساید (لیبریۆم)

ج- لۆرازیپام(ئەتیڤان)

د- ئەلپرازۆلام (زاناکس)

ھ- کلۆنازیپام (ریڤۆتریل)

گرفتی سەرەکی ئەم گروپە لەوەدایە لە ماوەیەکی کورتدا پاش بەکارهێنان نەخۆش فێری ئەم دەرمانە دەبێت و توشی ئالودەبوون دەبێت و لەکاتی بەکارنەهێناندا نیشانەکانی لێگرتنەوەی تێدا بەدەردەکەون.

هەندێ نەخۆش پاش ئەوەی پزیشك بۆ ماوەی چەند رۆژێ یان چەند هەفتەیەك بۆیان دەنوسێت دەچن دەرمانەکە دەکرنەوە و بەردەوام دەبن لەسەر بەکارهێنان بەداخەوە هەندێ پزیشك لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر بۆ ماوەیەکی زیاتر لە پێویست ئەم دەرمانە بۆ نەخۆش دەنوسن، بەمەش دەبنە هۆکارێك بۆ ئالوودەبون.

هەندێجار نەخۆش زۆر داوای ئەم دەرمانە دەکات و پزیشکی چارەساز یان پزیشکی دەرمانخانە ناچار دەکات ئەم دەرمانانەی بۆ بنوسن یان بیدەنێ ، لێرە دەبێ بیرمان بێ ئێمە پزیشکین بۆ هاوکاری و چارەسەری نەخۆش نەك بۆ هاندان و بوون بە بەشێك لە پرۆسەی خراپ بەکارهێنانی دەرمان و ئالوودەبوون.

٢- دەرمانی ڕاگری مەزاج:

أ- کاربامازیپین ﴿تگریتۆل - کارباتۆل﴾

ب- سۆدیۆم ڤالپرۆید ﴿دیپاکین﴾

ج- لیسیۆم.

هەندێ کاریگەری لاوەکی دژەخەمۆکی و دژەسایکۆسسك

١- کۆئەندامی سوڕان:

- دابەزینی فشاری خوێن بەتایبەتی لە کاتێکدا نەخۆش دەیەوێت هەڵسێتە سەرپێ بۆیە دەبێت کەسوکاری نەخۆش بەئاگابن لە نەخۆشەکەیان، هەروەها نەخۆشیش پێش هەستانە سەرپێ برێك دانیشێ و پاشان هەڵسێتە سەرپێ. هەندێجار بەوە ئامۆژگاری دەکرێت کە شتی سوێر بخوات بەمەبەستی بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن بەلام لە ڕاستیدا بەکارهێنانی شتی سوێر لەم حاڵەتەدا هیچ سودی نیە.
- درێژبونەوەی ماوەی نێوان Q-T لە هێلکاری دڵدا.

٢- دژەکۆلینرجیك :

- دەم وشکبوون.
- خاوبونەوەی جوڵەی گەدەو ریخۆڵەکان کە دەبێتە هۆی قەبزی.
- لێلی بینین و کەمبونەوەی تەری چاو واتە کەم بونەوەی فرمێسك.
- گەڕاندنەوەی میز ، نەخۆش دەلێت هەست دەکەم میزم پێ ناکرێ.
- کاریگەری لەسەر وەبیرهاتنەوە و تێکەڵکردن.

٣- قەڵەوی: لە حاڵەتی خەمۆکیدا واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربهێنرێت کە کاریگەری لەسەر سیرۆتۆنین هەیە لە گروپی دژەسایکۆسس ریسپێردۆن یان هالۆپیریدۆل لەوانی تر باشترە.

٤- کاریگەری سێکسی: گەورەبونی مەمك، بونی شیرلە مەمکدا ، تێکچوونی سوری مانگانە، کەمبونەوەی ئارەزووی جنسی، لاوازی رەپبون ،گەڕانەوەی تۆواو.

سەرجەم دەرمانەکانی دژەسایکۆسس ئەم حاڵەتە دروست دەکەن لە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی گروپی سیرۆتۆنین زیاتر ئەم کاریگەریەیان هەیە بەلام نەك لە هەموو کەسێکدا و کەر ئەم کاریگەریانە بەدەرکەوت دەتوانین دەرمان بەکاربێنین کە رێگری دەکات لەم کاریگەریە.

٥- کاریگەری تر:

- حەساسیەت.
- هەندێجار بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبڕێکی زۆر دەبێتە هۆی زەردووی بە تایبەتی حەبی سایۆریدازین (ملریل).
- ئەگەری فێ لێهاتن زیاتر دەکات لە کەسێکدا کە پەرکەمی هەبێت بۆیە هەندێجار وا پێویست دەکات حەبی دژەپەرکەم بە بڕێکی زیاتر بەکاربهێنرێت..
- هەندێجار بەتایبەتی حەبی لارگاکتیل گەر نەخۆش بچێتە بەرخۆر دەبێتە هۆی تێربونی رەنگی پێست.
- هەندێجار بە تایبەتی لە کاتی بەکارهێنانی دژەسایکۆسسەکان ئەگەری سەرهەڵدانی شەکرە هەیە بە تایبەتی لە تاکی قەڵەودا.

• گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس وەکو دڵتێکەڵ هاتن و رشانەوە و ئازاری گەدە و برینی گەدە.

تێبینی :

١- مەرج نیە هەموو نەخۆشێك ئەم کاریگەریە لاوەکیانەی تێدا دەربکەوێت.

٢- دەشێ نەخۆش یەکێك یان زیاتر لەو کاریگەری لاوەکیانەی سەرەوەی تێدا دەربکەوێت .

٣- گەر نەخۆش هەستی بە نارەحەتی کرد لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکان دەتوانرێت دەرمانەکانی بۆ بگۆردرێت بە شێوەیەکی تر بە جۆرێك کە هەست بە نارەحەتی نەکات یان کەمترین نارەحەتی هەبێت.

٤- هەرکاتێ هەستت بە یەکێك لەو کاریگەریە لاوەکیانە کرد ئاگاداری پزیشکەکەت بکەرەوە، نەك بچیت دەرمانەکان راگریت چونکە هەندێجار راگرتنی دەرمانەکان بارەکە خراپتر دەکات. بۆ نمونە یەکێك لە کاریگەریە لاوەکیەکان بریتیە لە رەقبوونی ماسولکەکان و نەخۆش ناتوانێت سەری بسورێنێت و هەندێجار ناتوانێت لیك قووت بدات و بە دەمیا دێتە خوارێ ئەم کاریگەریە زیاتر لەوانەدا هەیە کە دەرمانی دژەسایکۆس بەکاردێنن ، چارەسەری ئەم بارە بە بەکارهێنانی حەبی ترایهێکسی فندیل هایدرۆکلۆراید (ئارتێن) یان پرۆسایکلیدین (کیمادرین) دەبێت کە زۆرجار پزیشك بۆ نەخۆشی نوسیوە لەگەڵ دەرمانەکانی دژەسایکۆسدا بەلام کەسوکاری نەخۆش کاتێك دەبینن نەخۆشەکەیان وای بەسەرهاتووە دەچن سەرجەم دەرمانەکان رادەگرن بەمەش نەخۆشەکە لەبری ئەوەی چارەسەر وەرگرێت چارەسەری لێ قەدەغە دەکرێت.

٥- ئەم بەشە بۆ ئەوە نیە خۆت ببیتە پزیشکی خۆت و کەسوکارت بەڵکو برێك زانیاری پێویستە تاکو بزانیت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ دەرماندا دەکەیت.

٦- زۆرگرنگە پزیشك گوێ لە نەخۆش و کەسوکاری بگرێت تاکو بتوانێت چارەسەری راست و دروست بۆ نەخۆش بنوسێت هەروەها لەکاتی دووبارە سەردانەوەی نەخۆشدا بە ئاگابێت لە کاریگەری دەرمانەکان هەر شتێك نەخۆش دەیلێت

سەبارەت بە دەرمانەکان بەهەند وەربگیرێت چونکە مەرج نیە ئەوەی لە کتێبە پزیشکیەکاندا نەنوسرابێت ئەگەری روودانی نەبێت بەڵکو دەشێ هەندێ کاریگەری لاوەکی دەرمانەکان پاش چەند ساڵێ بەدەربکەون یان تۆ یەکەم کەس بێت نەخۆشەکەت ئەو کاریگەریەی تێدا بەدەربکەوێت.

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا

Electroconvulsive Therapy

نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو هەموو نەخۆشییەکانی تر چارەسەریان هەیە و ڕێگە چارەیان لە نەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی تر و لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت ، بەرەچاو کردنی گەلێك هۆکار، گرنگترینیان تەمەنی نەخۆش و باری گوزەران و بوونی حاڵەتی تر لەگەڵ نەخۆشییەکەدا .

ڕێگاچارەکانیش هەر لە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەروونی و کۆمەڵایەتی و هەتا تەزووی کارەبا کە یەکێکە لەو ڕێگا چارانەی ڕۆڵی گرنگی هەیە لە چارەسەر کردنی گەلێك نەخۆشیدا .

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا بریتییە لە دروست کردنی فێیەکی کۆنترۆڵ کراو لە ڕێی بەکارهێنانی بڕێکی دیاری کراو لە تەزووی کارەبا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

مێژووی دۆزینەوەی:

لەسەرەتاوە دەبێ ئەوە بزانین بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ چارەسەر کردنە نەك بۆ سزادان. سەدەها ساڵ لەمەو بەر" پێك هاتەی کیمیاویان بەکاردەهێنا بۆ دروست کردنی فێ پاشان لە ساڵی (١٩٣٤) دا میدۆنا مادەی کامفوری (Camphor) بەکارهێنا بەشێوەی دەرزی و هەندێ مادەی تریش بەکارهێنراون وەکو پێنتیلین تترازۆڵ (Pentylenetetrazol).

سێرلیتی و بینی(Cerletti and Bini) لەساڵی (١٩٣٨)دا تەکنیکی نوێیان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی فێ لەڕێی تەزووی کارەباوە کە زۆر بەخێرایی بڵاو بوومەوە ڕێگەیەکی خواستراو.

ئامادەکارییەکانی پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا :

دەبێت نەخۆشەکە پشکنینی تەواوی بۆ بکرێت بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی سوڕان و هەناسە و دەمار، ئەنجامی هێلکاری دڵ و تیشکە بەرداری سنگ و پشکنینی خوێن و هەندێ جار پێویستی بە پشکنینی ووردتریش هەیە ، پشکنینی ناو دەمی نەخۆشەکە بۆ هەر ناتەواوییەك گەر هەبێ .

هەنـــدێ دەرمـــان هەیـــە پـــێش بـــەکارهێنانی تـــەزووی کارەبـــا دەبێـــت ڕابگیرێـــت یـــان دەبێـــت کـــەم بکرێتـــەوە وەکـــو دەرمـــانی دژە پەرکـــەم و زایلۆکـــاین و ســـیۆفلین .شـــەش کاتـــژمێر پـــێش بـــەکارهێنانی چارەســـەرەکە دەبێـــت نـــەخۆش هـــیچ نـــەخوات پاشـــان لەلایـــەن پزیـــشکی بێهۆشـــکارییەوە بـــڕی پێویـــست دەرمـــانی بێهۆشـــکردنی دەدرێـــتێ بـــە پێی کـــێش و تەمـــەن ، لـــەو ماوەیـــەدا چـــاودێری هێلکـــاری مێـــشك (Electroencephalogram) و لێـــدانی دڵ و هەناســـە وپەســـتانی خـــوێنی نەخۆشەکە دەکرێت .

ئـــەو بـــڕە تـــەزووەی بـــەکار دەهێنرێـــت ، لەیەکێکـــەوە بـــۆ یـــەکێکی ترجیـــاوازە لەســـەرەتادا بڕێکـــی کـــەم بـــەکاردەهێنرێت گـــەر فێ رووی نـــەدا ئـــەوا بڕەکـــە بەرێـــژەی (٢٠٪) زیـــاد دەکرێـــت ئەگـــەر نـــەبوو بەهـــەمان شـــێوەی پێـــشوو زیـــاد دەکرێـــت تـــاکو ڕوودەدات دەبـــێ ئـــەوەش بـــزانین ئاســـتی دروســـت بـــوونی فێ لـــە مێینـــەدا نـــزمترە وەك لـــە نێرینە و لە مرۆڤی بەتەمەندا بەرزترە وەك لە گەنج .

چۆنێتی دانانی هەردوو جەمسەری تەزووەکە :

١- لەهەردوو لاجانگ (Bitemporal).

٢- لەهەردوولای بەشی پێشەوەی کاسەی سەر (Bifrontal).

٣- هـــەردوو جەمســـەرەکە لـــە یـــەك لای ســـەر دادەنرێـــت (Unilatral) ، یـــەکێکیان لەلاجانگ و ئەوی تریان لەبەشی سەرەوەی کاسەی سەر .

چۆن دەزانین نەخۆشەکە فێی لێهاتووە :

١- لـــەرێی هێلکـــاری مێـــشکەوە : ئـــەویش لـــە کـــاتی چارەســـەرکردن بـــە تـــەزووی کارەبـــادا، ئـــامێرە نوێکـــان هـــەردوو کردارەکـــەی تێدایـــە (واتـــە تـــەزووی کارەبـــا و تۆمارکردنی هێلکاری مێشك) .

٢- لـــەرێی گرژبـــون و ڕاوەشـــاندنی یـــەکێك لـــە پەلـــەکان : ئـــەویش بـــەوەی لـــەکاتی پێـــدانی مـــادەی بێهۆشـــکردن پـــێش ئـــەوەی ئـــەو مادەیـــەیی تایبەتـــە بـــەخاو کردنـــەوەی ماســـولکەکان بـــدرێت بـــە نەخۆشـــەکە ئـــامێری پێـــوانی فـــشاری خـــوێن لـــەقۆڵی نەخۆشـــەکە دەبەســـترێت و بـــۆ ســـەرو پەســـتانی ســـەرەوەی نەخۆشـــەکە هـــەوای تـــێ دەکرێـــت بەمـــەش ئـــەو مادەیـــە ناگاتـــە ئـــەو پەلـــەو گرژبـــوون و

ڕاوەشاندن ڕوودەدات .

تەزوومکە بۆ ماوەی (٣چرکە) دەدرێت بە نەخۆش و فێ ماوەی (٣٠ بۆ ٦٠ چرکە) دەخایەنێت. هەندێ کەس و کاری نەخۆش دەڵێن نەخۆشەکەی ئێمە کارەبا نایگرێت پێویستە لەم حاڵەتەدا ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت :

١- پێویستە لەگەڵ سەرجەم ئەندامانی تیمی چارەسەرکردندا بگەڕێیت بۆ بوونی نیشانەکانی فێ چونکە هەندێ جار تەنها لە پەلێکدا ڕوودەدات دەشێ تۆ نەیبینی .
٢- پێش بەکارهێنانی تەزومکە نەخۆش ئۆکسجینی بەڕێژەی (١٠٠٪) دەدرێتێ (٢٠ بۆ ٣٠ هەڵمژین) .
٣- دڵنیابە لەوەی تەزومکەت لە شوێنی گونجاودا داناوە و سوری کارەباکە تەواوە و هیچ ڕێگرێك نییە لەگەیاندنی تەزومکە وەکو مووی سەر .
٤- زیادکردنی بڕی تەزومکە بەڕێژەی لە (٢٥٪) .
٥- فشارێکی توندتر بخەرە سەر ئیلیکترۆدەکان .
٦- دووبارە سەیری دەرمانەکانی نەخۆش بکە گەر ئەو دەرمانانەی هەبوو کە دژە پەرکەمن یا ڤالیۆم یا هەردەرمانێکی تر کە کاربکاتە سەر ئاستی فێ لێهاتن ڕایبگرە یان کەمی بکەرەوە .
٧- گرتنی تیشکە بەرداری کاسەی سەر دانانی ئیلیکترۆدەکان لە تەنکترین شوێندا. مەبەستمان لە تەنکترین شوێنی کاسەی سەر.
٨- پێدانی بڕێکی کەم فینۆسایەزین (Phenothiazine) چەند کاژێرێ پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ دابەزاندنی ئاستی فێلێهاتن .
٩- گەر فێ رووی نەدا چیتر هەوڵی دووبارە کردنەوەی لێدانی تەزووی کارەبا مەدە.

چەند جار تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت :

١- زوربەی نەخۆشەکان یەك کۆرسیان بۆدەکرێت واتە (٦ بۆ ٨)جار ئەمەش پێی دەڵێن نموونەیی (Typical).
٢- هەندێ نەخۆش پێویست بەوە دەکات کە هەفتانە یان مانگانە بۆی بەکار بهێنرێت بۆماوەی (٦ مانگ) پێی دەڵێن بەردەوامی (Continous)
٣- گەر چارەسەرەکە ماوەی (٦ مانگ) زیاتری خایاند پێی دەڵێن جێگیریی (Maintenance).

هەفتەی (٣ جار) بەکاردەهێنرێت و هەندێ توێژینەوە لە وڵاتە

یەکگرتووەکانی ئەمەریکا باس لە هەفتەی (٢ جار) دەکەن و کەمتر زیانی لاوەکی هەیە بەلام ماوەیەکی زیاتری دەوێ بۆچاك بوونەوە . لەهەندێ حاڵەتدا ناچار دەبیت رۆژانە بەکاری بهێنیت بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە مەترسییان هەیە بۆ سەر ژیانی خۆیان و دەوروبەر .

بڕی کارەبای پێدراو (١١٠ بۆ ١٥٠ ڤۆلتە) لە نەخۆشێکەوە بۆنەخۆشێکی تر جیاوازی هەیە بەرێژەی (٢٠ هێندە) هەندێ نەخۆش پێویستی بە(٢٥ میلی کۆلۆم)ە هەندێکی تر (٥٠٤ میلی کۆلۆم).کەزۆربەی لە ئێسکی کاسەی سەردا بلاو دەبێتەوە .

چۆنێتی کارکردنی :

هەرچەندە شێوازی کارکردنی تەزووی کارەبا لەسەر مێشك بەتەواوەتی نەزانراوە بەلام ئەوەی ئاشکرایە دەبێتە هۆی رێك خستنەوەی ئاستی کۆلینێرجیك (Cholinergic) و پێنج- هایدرۆکسی تریپتامین (5-HT2) و وەرگرەکانی بێتا (B-receptor).

سودەکانی بەکارهێنانی :

تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت بۆچارەسەرکردنی :

١- خەمۆکی گەورە (Major Depression) : گەر نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ،رازی نەبێت نان بخوات بەجۆرێك ژیانی بکەوێتە مەترسییەوە ، نیشانەکانی سایکۆسی لەگەڵدا بێت ، خەمۆکییەکی توند لەکاتی سك پڕیدا ، کاتێك چارەسەر بەدەرمان سودی نەبێت یان نەخۆشەکە نەتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت ، گەر کاریگەری خێرامان مەبەست بێت و بمانەوێ نەخۆش زووچاك بێتەوە . بۆچارەسەرکردنی خەمۆکی تەزووی کارەبا لەدەرمانی دژە خەمۆکی کاریگەر ترە بەرێژەی لە (٢٠٪) .

٢- شادی (Mania) : تەزووی کارەبا بەلایەنی کەمەوە کاریگەری هێندەی مادەی لیسیۆم دەبێت کە مادەیەکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شادی بەکاردەهێنرێت .

٣- سکیتزۆفرینیا (Schizophrenia) : بەکاردەهێنرێت کاتێ نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ، نیشانە پۆزەتیفەکانی نەخۆشییەکەی هەبێ وەکو

هەڵوەسە و وەهم (Hallucination and Delusion) ، حاڵەتی کەتەتۆنیا کاریگەری هێندەی دەرمانی دژە سایکۆسەکان دەبێ .

٤- هەندێ ناتەواوی لە جوڵەدا وەکو پارکینسۆنیزم و ئەو ناتەواویانەی بەهۆی بەکارهێنانی هەندێ دەرمانەوە پەیدا دەبێ .

ئەوحاڵەتانەی ناتوانرێت ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکاربهێنرێت :

١- بەرز بوونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر.

٢- تازە توشی جەڵتەی دڵ بوبێ ، کەمترلە(٢ هەفتە) لە پاش (٣ مانگ) ترسی زۆر کەم دەبێتەوە و بەکارهێنای تەزووی کارەبا مەترسییەکی کەمی دەبێت .

٣- نەخۆشی توندی کۆئەندامی سوڕان یان هەناسە .

٤- ناتەواوی لەمولوولەکانی خوێن .

٥- شکاوی تازە هێشتا خۆی نەگرتبێتەوە .

٦- نەخۆشی سیل کە هێشتا چالاك بێت .

کاریگەریە لابەلاییەکانی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا :

بێگومان هیچ چارەسەرێکی پزیشکی نییە زیانی لەسەر لەشی مرۆڤ نەبێت یان تارادەیەك نەخۆش توشی نارەحەتی نەکات . تەزووی کارەباش یەکێکە لەو چارەسەرە پزیشکییانە و کۆمەڵێك نارەحەتی لێدەکەوێتەوە گرنگترینیان ئەمانەن :

١- سەرئێشە بەرێژەی (٣٣٪)

٢- ئازاری ماسولکەکان بەرێژەی (٨٪) .

٣- دڵ تێکەڵ هاتن و ڕشانەوە بەرێژەی (١-٢ ٪). .

٤- لەبیرچونەوە (Amnesia) بەرێژەی (٢٠٪) کەدەکرێت بەسێ جۆرەوە :

- ڕاستەوخۆ پاش بە خەبەرهاتنەوە (بە ئاگاهاتنەوە) بەهۆی کاریگەری بەنجەوە کە نزیکەی یەك کاژێر دەخایەنێت . لەو ماوەیەدا نەخۆشەکە نازانێ چی رووی داوەو ئاستی ووریایی کەمە (Confusion).
- ئەو رووداوانەی بیردەچێتەوە کە پاش بەکارهێنانی تەزومکە روویان داوە (Anterograde Amnesia).
- ئەورووداوانە بیردەچێتەوە کە پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەباکە روویان داوە (Retrograde Amnesia) .

ئـــەم حاڵەتانـــە ماوەیـــەکی کـــەم دەخایـــەنێت و نـــەخۆش شـــتەکانی بـــیر دەکەوێتـــەوە هەرچـــەندە هەنـــدێ جـــار هەنـــدێ شـــتی بـــیر دەچـــێتەوە کـــە جـــارێکی تـــر بـــەبیری ناکەوێتەوە.

گەربەشـــێوەی دوولاجـــانگ بـــەکاربهێنرێ دەبێتـــەهۆی لـــە بیرچـــونەوەی ئـــەو باباتانـــەی کـــە بەشـــێوەی ووشـــە (verbal memory) یـــان بەشـــێوەی تـــر (non verbal memory) (وەکـــو وێنـــە)لەمێـــشکدا تۆمـــارکراون بـــەڵام گـــەر بەشـــێوەی یـــەك لا بـــەکاربهێنرێت ئـــەو بابەتانـــەی کـــە بەشـــێوەی ووشـــە تۆمـــارکراون لـــەبیر ناچـــنەوە بـــەڵکو تـــەنها کاریگـــەری لەســـەر ئـــەو بابەتانەیـــە کـــە بەشـــێوازی تـــر تۆمـــار کـــراون ئـــەم کاریگەریەشی لە جۆری یەکەم کەمترە .

تێبیـــــینی : لەوکەســـــانەی دەستەڕاســـــتن لای ڕاســـــتی ســـــەریان بـــــەکاردەهێنرێت لەبەرئـــەوەی لای چـــە پیان بەشـــە زاڵەکـــەی مێـــشکە و لـــە دەســـتە چـــە پدا بە پێـــچەوانەوە هەرچـــەندە هەنـــدێ لەدەســـت چـــە پەکان بەهـــەمان شـــێوە لای چـــە پیان زاڵـــە یـــان هـــەردوو لای مێشکیان زاڵە.

ســـەرەڕای ئـــەو خاڵانـــەی ســـەرەوە دەتـــوانین بەدڵنیاییـــەوە بـــە نـــەخۆش و کـــەس و کـــاری بڵـــێین چارەســـەر بـــە تـــەزووی کارەبـــا هـــیچ زیـــانێکی بـــۆ مێـــشك نییـــە و ئـــەو توێژینەوانـــەی لەســـەر ئـــەو کەســـانە ئـــە نجام دراوە کـــە بەتـــەزووی کارەبـــا چارەســـەر کـــراون لـــەڕێی بـــەکارهێنانی وێنـــەی کۆمپیوتـــەری و وێنـــەی ڕەنـــینی موگناتیـــسی هـــیچ ناتەواویـــەکیان تۆمارنـــەکردوە . هـــەروەها هێڵکـــاری مێـــشك لـــەماوەی (٣٠ خولەکـــدا) دەگەڕێتـــەوە بـــاری ئاســـایی گـــەر یـــەك جـــار تـــەزووی کارەبـــا بـــەکاربهێنرێت ، مـــاوەی (١مـــانگ بـــۆ ١ ســـاڵ) ی دەوێـــت بـــۆ گەڕانـــەوە بـــۆ بـــاری پێـــشوی گـــەر یـــەك کـــۆرس واتـــە (٦ – ٨)جـــار بەتـــەزووی کارەبا چارەسەر بکرێت .

لێـــرەدا دەبـــێ بـــاس لـــەوەش بکـــەین هەنـــدێ توێژینـــەوە بـــاس لـــەوە دەکـــەن هەنـــدێ ناوچـــــەی مێـــــشك وەکـــــو هیپۆکەمپـــــەس (hippocampus) برێـــــك لـــــەدەمارەکانی لەدەســـت دەدات بـــەهۆی بـــەکارهێنانی کارەبـــاوە کـــە ئەمـــەش تـــەنها لـــەدوو حاڵەتـــدا ڕوودەدەت :

١- گەر فێکە ماوەی زیاتر لە (٩٠ خولەك) بخایەنێت .

٢- زیاتر له (٢٦ جار) توشی فێ بێت لەماوەی کەمترلە (٨ کاژێر) دا هەردووحاڵەتەکە زۆر دەگمەنە و ڕەنگە بگاتە ئاستی روونەدان .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە کاتی سك پڕیدا :

هەرچەندە جاران باس لەوە دەکرا ئەم چارەسەرە دەشێ زیانی بۆ دایك و کۆرپەکەی هەبێ و ببێتە هۆی لەبار چوون " بەلام ڕاستییە زانستییەکان وانالێن و توێژینەوەکانی لەو مەیدانە ئەنجامی دڵخۆشکەرانەیان هەیە .

میللەر (Miller) لەساڵی (١٩٩٤) دا توێژینەوەی لە سەر (٣٠٠) ئافرەتی سك پڕ کرد کە لە کاتی سکەکەیاندا بەتەزووی کارەبا چارەسەر کرابوون ، بۆی دەرکەوت هیچ زیانێکی نییە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەسەرجەم قۆناغەکانی سکپڕیدا و لەدەرمان باشترە چونکە کاریگەری خراپی لەسەر کۆرپە نییە نابێتە هۆی ناتەواوی لە دروست بونی مناڵدا .

لێکۆڵینەوەکانی سمس (Smith) کە لە سەر (١٥ منداڵ) کردی تەمەنیان لەنێوان (١١ مانگ - ٥ساڵی) بوو هەروەها لێکۆڵینەوەکانی فرۆسمان (Frosmann) کە لە سەر (١٦ منداڵ) کردی تەمەنیان لە دەوروبەری (٦ ساڵی) دا بوو. ئەم مناڵانە لەکاتی بونیان لە سکی دایکیاندا دایکیان بە تەزوی کارەبا چارەسەر کراوە بۆیان دەرکەوت ئەم مناڵانە هیچ کێشەیەك یان ناتەواوییەکی لاشەیی یان هۆشمەندیان نییە .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە منداڵدا :

هەرچەندە توێژینەوەکان باس لە هیچ مەترسییەك ناکەن کە توشی منداڵ بێت لە ئەنجامی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا هەندێکی تر وا پێیان باشە تەنانەت دەرمانیش لەمناڵدا بەکارنەهێنرێت و پشت ببەسترێت بە چارەسەری درێژ خایەن وەکو چارەسەری دەروونی و ڕەفتاری و فکری . هێشتا چارەسەرکردنی مناڵ بەم جۆرە چارەسەرە کێشەی هەیە و لێکۆڵینەوە و توێژینەوەی زیاتری دەوێ .

مافەکانی نەخۆش :

١- بەتەواوەتی پرۆسیجەرەکەی بۆ روون بکرێتەوە .

٢- سوودو زیانەکانی بۆباس بکرێت .

٣- ئامادە بوونی کەسێکی پلە یەك یان هاوڕێیەکی لەکاتی گفتوگۆکردن لەسەر بابەتەکە و لەکاتی چارەسەرکردنەکەدا .

٤- پیشان دانی شریتێکی ڤیدۆ کە بەشێوەی فێرکاری تەزووی کارەبا بۆنەخۆش دەکرێت .

رێژەی مردن:

سالانە لەوولاتەیەکگرتوەکانی ئەمەریکا نزیکەی (١٠٠٠٠٠)کەس بەتەزووی کارەبا چارەسەر دەکرێت نزیکەی (٢ بۆ ٤) کەسیان دەمرن .لە تەکساس هەر مردنێك لەماوەی کەمتر لە دوو هەفتە پاش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا روویدات تۆماردەکرێت لەماوەی سالانی (١٩٩٣ -١٩٩٨) دا رێژەی مردن کەمتربووە لە دوو کەس بۆ هەر(١٠٠٠٠٠) جار بەکارهێنانی تەزووی کارەبا.

تێبینی:

زۆر گرنگە پزیشك و نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە بەکارهێنانی تەزووی کارەبا چارەسەرە نەك سزادان و ئەشکە نجەدان ئەو زاراوانەی هەندێ پزیشك نا بەرپرسانە بەکاری دێنێ بەرامبەر نەخۆش ﴿ گەر ئەوە نەکەی کارەبات بۆ دەکەم ﴾ ﴿ گەر دەرمان نەخۆی کارەبات بۆ دەکەم﴾ ﴿ گەر بە قسەی کەسوکارت نەکەی کارەبات لێدەدەم﴾. لەڕاستیدا ئەم رستانە و هاوشێوەی ئەمانە زۆر دوورن لە روحی زانست و پەیامی پزیشکی هێندەی دووری ئەو پزیشکانە لە زانستی پزیشکی.

بەشی پانزەیەم

پەرکەم

پەرکەم

Epilepsy

بریتیەی لە چەند فێیەك كە دووبارە و چەند بارە دەبێتەوە.

فێ بریتیە لە گۆڕانكاری لە كارەبایی خانەكانی مێشكدا. واتە فێ روودانی حاڵەتەكەیە و پەركەم بریتیە لە نەخۆشیەكە. مەرج نیە هەر كەسێ فێیلێهات توشی پەركەم ببێت چونكە دەشێ هۆی فێیلێهاتنەكە كاتی بێت و حاڵەتەكە دووبارە نەبێتەوە.

نزیكەی لە ١٪ ی هاولاتیان نەخۆشی پەركەمیان هەیە ، نزیكەی لە ٥٪ ی هاولاتیان فێیان هەیە.

پۆلینكردن :

یەكەم: ئەوانەی بورانەی تەواوەتیان لەگەڵدایە واتە لە هۆشخۆدەچن :

١- گشتی واتە ڕەقبوون و لەرزین و لە هۆشخۆچوون. ئەم جۆرە لە هەموو جۆرەكانی تر باوترە و دەكرێت بە پێنج قۆناغەوە:

أ- پێش نەوبەكە : چەند كاژێرێ بۆ چەند رۆژێ پێش روودانی نەوبەكە تاك هەست بە نارەحەتی دەكات.

ب- ئۆرا : چەند چركەیەك بۆ چەند خولەكێك پێش نەوبەكە تاك هەست بە نارەحەتی دەكات لە گەدەیدا، هەڵوەسەی بۆنكردنی دەبێت ، پەلهاویشتن.

ج- ڕەقبوون: پەلەكانی سەرەوە دەنوشتێنەوەو دەنوسێن بە لەشەوە ، پەلەكانی خوارەوە درێژدەبنەوە و ڕەپدەبن، ماسولكەكانی بۆری هەناسە گرژدەبن و دەنگێكی ترسناك هاوشێوەی گریان دروست دەبێت بەهۆی هاتنە دەرەوەی هەوای سیەكان ، شین بونەوەی لێو و كەفچنینی دەم. لە هۆشخۆچوون. ماوەی ١٠ – ٣٠ چركە دەخایەنێت.

د- راوەشاندن: جوڵەی خێرایی پەلەكان و سەر، توند بوونی ددانەكان لەسەر یەكتر كە دەبێتە هۆی برینداربوونی هەرشتێ بكەوێتە نێوانیان زمان یان لێو،

خۆتەرکردن.ماوەی ١-٥ خولەك دەخایەنێ.

٥- پاش فێ: بێهۆشی قووڵ، خاوبونەوەی پەلەکان، سەر ئێشە، تێکەڵکردن لە ناسینەوەی کەس و شوێن و کاتدا، توندوتیژی (بەکەمی) . ئەم قۆناغە دەشێ چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ.

٢- کەوتن: بۆ ماویەکی کورت دەبورێتەوە و هەڵدەستێتەوە ڕەنگە ئەندامانی خێزان هەستی پێنەکەن تەنانەت خۆیشی هەستی پێنەکات. زۆرجار چرکەیەك یان ڕەنگە کەمتریش بخایەنێ.

٣- پتت مال: ئەم جۆرەیان زیاتر لە منداڵ و هەرزەکاردا هەیە لە کاتی نەوبەکەدا تاك لە چالاکی دەوەستێت و چاوی ئەبلەق دەبێ و ڕەنگە چاوی بەرەو سەرەوە بڕوات واتە سپێنەی چاوی بەدەر دەکەوێت و وەڵامی دەوروبەر ناداتەوە و دەشێ ماوەی چرکەیەك بۆ چەند چرکەیەك بخایەنێ و ڕەنگە رۆژانە دەیەها جار ئەم حاڵەتە دووبارە بێتەوە .

لێرەدا زۆر گرنگە خێزان بەم حاڵەتە بزانێت چونکە لەو کاتانەدا تاك چی بەدەستەوە بێت دەیخاتە خوارێ و دەیشکێنێ بۆیە دەشێ لە لایەن باوان و ئەندامانی تری خێزانەوە لۆمە بکرێت و قسەی ناشرینی پێ بوترێت و هەندێجار توندوتیژی بەرامبەر بەکاربهێنرێت.

دووەم: ئەوانەی بە تەواوی نابورێنەوە

١- جوڵەیی: سنوردارە لە ناوچەیەکی لەشدا پاشان بڵاودەبێتەوە بۆ ئەو لایەی جەستە، بۆ نمونە لە سەرەتادا تەنها لە ماسولکەکانی پەلێکدا جوڵەیەکی نائاسایی هەیە و بەردەوامە پاشان بڵاودەبێتەوە هەموو ئەو لایەی لەشی دەگرێتەوە دەشێ ماوەی چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ.بەم حاڵەتە دەوترێ پەرکەمی جاکسۆنیەن ، دەشێ پاش تەواوبوونی نەوبەکە ئەو پەلەی فێکەی لێهاتووە سڕ ببێت و مێروولە بکات بەم بارەش دەوترێت تود پەلسی.

٢- هەستەوەری: هەستکردن بە مێرولە کردن لە روخساردا یان لە پەلەکاندا دەشێ شێوازی بڵاوبونەوەکەی بەهەمان شێوەی سەرەوە بێت.

٣- ڤێرسڤ: چاو بەهێزەوە لادەدات بۆ لاکەی تر واتە دەروانێتە لای بەرامبەر ئەم

حاڵەتە زۆرجار بەخێرایی دەبێتە جۆری یەکەم و نەخۆش دەبورێتەوە.

٤- ڤیـــژوەل: لـــەم جـــۆرەدا تـــاك هەســـت دەکـــات شـــت دێتـــە بەرچـــاوی وەکـــو تـــۆپی ڕوناکی.

٥- ســـایکۆمۆتۆر: ئەوبـــەکان دەبێتـــە هـــۆی گۆڕانکـــاری لـــە مـــەزاج و بـــیرەوەری و دەرککردن و پێزانینی شتەکان.

هۆکاری پەرکەم:

١- بەرکەتنی سەر.

٢- بوونی وەرەم لە ناو کاسەی سەردا.

٣- هـــەوکردن: وەکـــو هـــەوکردنی پـــەردەی مێـــشك ، هـــەوکردنی مێـــشك ، نەخۆشـــی ســـفلس (فەرەنگی)، سیل(تەدەرن)، ئەیدز، کێمکردنی مێشك.

٤- خوێن بەربوونی مێشك یان خوێن بۆ نەچوون.

٥- دەرمـــان و مـــادە هۆشـــبەرەکان: وەکـــو خۆگرتنـــەوە لـــە ئـــەلکحول، ئـــەمفیتامین، فینۆسایەزین.

٦- زیندەچالاکی: دابەزینی ئاستی گلوکۆز ، کالیسیۆم، سۆدیۆم.

٧- پەککەوتنی گورچیلە یان جگەر.

٨- زیان پێگەشتنی گەورە بە مێشك بەهۆی کەمی ئۆکسجینەوە.

٩- نەخۆشی دەردەگورگ یان سارکۆیدۆسز یان فرە ڕەقبوونی دەمارەکان.

١٠- تەمەن: لە منداڵ و کەسی بە ساڵاچوودا زیاترە وەك لە تەمەنەکانی تر.

١١- ڕەگەز: لە نێردا زیاترە وەك لە مێ.

١٢- بۆمـــاوە: هەنـــدێ حاڵـــەتی پەرکـــەم هەیـــە لـــە هەنـــدێ خێزانـــدا زیـــاترە وەك لـــە خێزانـــەکانی تـــر.گـــەر بـــاوان حاڵەتەکـــەیان هـــەبێت ئەگـــەری پەرکـــەم لـــە منداڵەکانیاندا زیاترە وەك لە منداڵانی تر بەڵام مەرج نیە بۆ بوون.

١٣- گەشـــکە: ئـــەو منداڵانـــەی گەشـــکەیان هەیـــە واتـــە لـــە کـــاتی بەرزبونـــەوەی پلـــەی گـــەرمی لەشـــدا گەشـــکەیان لێـــدێت ئەگـــەری پەرکـــەمیان لـــە ئاینـــدەدا زیـــاترە لەمنداڵانی تر.

١٤- نـــەزانراو: لـــە هەنـــدێ حاڵەتـــدا هۆکارەکـــەی دیـــار نیـــە و نازانرێـــت تـــاك بـــۆ توشـــی

پەرکەم بووە.

ئەو هۆکارانەی کە هاندەرن بۆ فێلێهاتن :

١- بێخەوی لەبەر هەر هۆیەك بێت.
٢- فشاری سۆزداری بەهۆی کێشە و گرفتی کۆمەلایەتی.
٣- شەکەت بونی جەستەیی و مێشکی.
٤- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا لێهاتن).
٥- تێکچونی زیندەچالاکی لەش.
٦- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان .
٧- خواردنەوەی ئەلکحول یان لێگرتنەوەی.
٨- زۆر دانیشتن بە دیار روناکی پرتە پرت کەرەوە وەکو کۆمپیوتەر . تەلەفزیۆن بەتایبەتی هەندێ گۆرانی و کلیپ کە روناکیەکەی زور دەگۆرێت و چاو ماندوو دەکات.
٩- کاری وورد وەکو خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، ڕستن و چنین، درومان کردن، پاککردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە ووردەکاری دەوێت وەکو برنج و نیسك.
١٠- هەندێ هۆکاری تر کە کەمتر دەبنە هۆی فێلێهاتن وەکو دەنگی بەرز، حەمامی گەرم، مۆسیقا بەتایبەتی گەر دەنگەکەی بەرز بێت و ریتمی خێرای هەبێت، خوێندنەوە.

دەستنیشانکردن :

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە زۆر گرنگە پزیشك بە هەلەدا نەچێت و پەلە نەکات لەوەی بەنەخۆش بلێ تۆ پەرکەمت هەیە ، بۆیە پێویستە زانیاری تەواو لە نەخۆش و یاوەرەکەی وەربگیرێت و بەووردی مێژووی نەخۆشیەکە بزانرێت و بە ووردی وەسفی نەوبەکەی بۆ بکرێت و هەر نیشانەیەك کە هاوشانە لەگەڵ نەوبەکەدا و پرسیاری تەواوبکرێت لەمەر بوونی هەر گرفتێکی خێزانی یان کەسی پێش روودانی نەوبەکە و شوێن و کاتی نەوبەکان ، شین بونەوەی لێو یان برینداركردنی زمان و لێو یان زیان گەیان بە خۆی لە کاتی بورانەوەکاندا، خۆتەرکردن ، بیرچونەوە وتێکەڵ کردن ، ڕەقبونی لەش یان شل بوونی ، جوڵەی پەلەکان و شێوازی ئەو

جوڵەیە، هەروەها دەتوانێت بۆ زیاتر دڵنیا بوون لە دەستنیشانکردنەکەی هێلکاری مێشك بۆ نەخۆش بکات .

لەهەندێ حاڵەتدا پێویست بە نەشەەی کۆمپیوتەری (computerized tomography) دەکات

- گەر دوای تەمەنی ٢٠ ساڵی سەرهەڵبدات .
- سەرەرای بەکارهێنانی دەرمان فێلێهاتن هەر بەردەوام بێت یان خراپتر بێت.
- ئەگەر هێلکاری مێشك وا نیشان بدات کە فێکە لە شوێنێکی دیاری کراوی مێشکدایە.
- لەهەر تەمەنێکدا کاتێك فێ نیشانەی دەماری دیاریکراوی هەبێت لەرووی کلینیکیەوە.

چارەسەر:

١- رونکردنەوەی سروشتی نەخۆشیەکە بۆ نەخۆش و خێزان.

٢- لەکاتی فێدا :

- تاك دوور بخەرەوە لە هەر شتێکی ترسناك وەکو ئاگر، ئامێری بریندارکەر، شەقام و رێوبان.
- هەوڵ مەدە پەلی نەخۆش بگریت و نەیەلیت جوڵە بکات بەڵکو بیپارێزە لە زیان گەیاندن بەخۆی ، چونکە رەنگە بەو رێگریەی تۆ دەستی لە جێ بچێت.
- تاك بخەرە سەرلاو کەمێك بۆ پێشەوە نوشتابێتەوە.
- هەوڵ بدە رێرەوی هەناسەی کراوە بێت لەهەر شتێك کە رێگری کردبێت.
- هەوڵ مەدە بەزۆر دەمی نەخۆش بکەیتەوە و شتێك بخەیتە نێوان ددانەکانیەوە چونکە ئەمە کاریگە گرانە و زیانەکانی زیاترە ،زۆرجار لەو کاتەدا نەخۆش زمانی دەجوڵێنێ دەکەوێتە نێوان ددانیەوە دەبێتە هۆی برینداری ، رەنگە هەندێ لە پەرتوکە زانستی کۆنەکان ئەم رێنماییەت بە پێچەوانە بدەنێ.
- گەر ئەوبەکە پێنج خولەك زیاتری خایاند دەبێت داوای یارمەتی پزیشکی بکەیت.
- بەکارهێنانی ئۆکسجین بۆ رێگرتن لە شینبونەوە.

- واباشتره به تەنیا خۆی نەشوات گەر بەتەنیا خۆی شۆرد واباشە حەمامەکە زۆر گەرم نەبێت و دەرگای حەمامەکە بەشێکی کەمی کراوە بێت یان بە ئاسانی بکرێتەوە وا باشترە دەرگاکە بۆ دیوی دەرەوە بکرێتەوە نەك بۆ ناوەوە چونکە گەر بورانەوە رووبدات ئاسانتر دەرگاکە دەکرێتەوە و کردنەوەی نابێتە هۆی برینداری نەخۆشەکە کە هەندێجار لەو دەرگایانەدا روودەدات کە بۆ ناوەوە دەکرێنەوە.
- لێنەخورینی ئۆتۆمۆبیل لایەنی کەم بۆ ماوەی سالێك لە دوا نەوبەوەی فێ لێهاتنەوە.
- لێنەخورینی پاسکیل لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.
- مەلە نەکردن بە تەنیا لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا نەوبەی فێ لێهاتنەوە.

٣- بەکارهێنانی دەرمان:

- لەسەرەتادا یەك جۆر دەرمان بەکاردەهێنرێت.
- لە ماوەی ٤-٦ هەفتەدا برەکەی زیاد دەکرێ بە پێی پێویست.
- وا باشە بری دەرمانەکە هێندە بێت لە کەمترین ئاستدا بێت بە مەرج نەوبەکان کۆنترۆل بکات.
- گەر نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە واباشە دەرمانەکە وورده وورده زیاد بکرێ تاکو دەگەیتە بەرزترین ئاستی رێپێدراو. یان تا کاریگەریە لابەلاییەکانی دەردەکەون.
- گەر هێشتا نەوبەکانی فێ دووبارە دەبونەوە هەوڵ بدە ئەو دەرمانە بگۆریت بە دەرمانێکی تر لە ماوەی ٢-٤ هەفتەدا بە کەمکردنەوەی دەرمانی یەکەم هێدی هێدی و زیاد کردنی دەرمانە نوێکە.
- گەر هەر سودی نەبوو دەرمانی دووەمیش بگۆرە بە دەرمانی سێیەم بەلام بە هەمان پرۆسەی پێشو.
- گەر پاش بەکارهێنانی سێ دەرمانی دژەپەرکەم نەوبەکانی فێ دووبارە

دەبونەوە دەبێت ستەمی دوو دەرمانی بەکاربهێنێت.

- ئەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێت بە پێی جۆری پەرکەم و تەمەن و کێشی نەخۆشەکە دەگۆڕێت.
- گرنگترین ئەو دەرمانانەی بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەری پەرکەم وەکو کاربامازیپین (تگریتۆل - کارباتۆل)، سۆدیۆم ڤالپرۆیت (دیپاکین)، لامۆتریجین (لامۆ)، کلۆنازیپام (ریڤۆتریل).

وەڵامی هەندێ پرسیاری گرنگ کە نەخۆش یان کەسوکاری لە پزیشکی دەکەن:

١- ئایا پەرکەم ڕێگرە لە خوێندن؟

٢- نەخێر، ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان هەیە دەتوانن لە خوێندندا بەردەوام بن بەمەرجێك چارەسەرەکەیان بە ڕێکوپێکی بەکاربهێنن.

٣- ئایا پەرکەم ڕێگرە لە کارکردن؟

ئەم پرسیارە ناتوانرێت بە بەلێ یان بە نەخێر وەڵام بدرێتەوە بەڵکو دەبێ بزانین جۆری ئەو کارە چییە کە ئەو کەسە دەیەوێت بیکات پاشان دەتوانین بریار بدەین بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بۆ زۆربەی کارەکانی ئەمڕۆ پەرکەم ڕێگر نییە بەڵام هەندێ کار هەیە دەبێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو نەیکات و هەندێکی تر بۆ هەتا هەتایە ئەو کارانەش زۆرکەمن.

٤- ئایا ڕێگرە لە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری؟

بەداخەوە هەندێ نەخۆش ئەم بۆ چوونەی لا دروست بووە سنوری بۆ ژیانی خۆی داناوە، ڕەنگە هەندێجار لە لایەن کەسێکی ترەوە وا ئامۆژگاری کرابێ یان تێڕوانینەکانی کۆمەڵ وای لێکردبێ کە خۆی بەکەم بزانێ و لەو پرۆسەیەدا بەشداری نەکات.

لێرەدا دەمەوێ بڵێم نەخۆشی پەرکەم بەهیچ جۆرێ ڕێگر نییە لە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چونکە تاك بە بەکارهێنانی دەرمانەکان و چاودێری پزیشکی بورانەوەکانی نابێت گەر بورانەوەشی هەبێت کارێکی ئەوتۆ ناکاتە سەر ژیانی هاوسەری گەر هەردوو تاك لەمانای ژیان و لەمانای هاوسەری تێبگەن.

لــه ژیــانی رۆژانەمانــدا دەیــەها بــەڵکو ســەدەها تــاك دەبیــنین نەخۆشــی پەرکــەمیان هەیــەو لــە فەرمانگــەکانی میریــدا لەهــەموو ئاســتەکاندا کــار دەکــەن و زۆربــەیان ژیــانی هاوســەریان پێکهێنــاوە و لــەبری منــداڵێ چــەند منــداڵێکیان هەیــە و بــوونی پەرکــەم نەیتوانیوە سنورێك بۆ خۆشەویستی و شادی ئەو خێزانانە دابنێت.

٥- ئایا نەخۆشی پەرکەم بۆماوەیە؟

وەڵامــی ئــەم پرســیارە بــە بــەڵێ و نــەخێر نادرێتــەوە بــەڵام دەتــوانین بلــێین گــەر یــەکێك لــە بــاوان پەرکــەمی هــەبێت ئەگــەری توشــبونی منداڵەکــەی بــە پەرکــەم زیــاترە لەو منداڵانەی لە باوانێکی ئاسایی دەبن.

لــەباری ئاســایدا رێــژەی توشــبوون نزیکــەی لــە ١٪ بــەڵام گــەر یــەکێك لــە بــاوان ئــەم حاڵەتــەی هــەبێت ئەگــەر بــونی پەرکــەم لــە منداڵەکەیــدا لــە ١٠٪ یــەو گــەر هــەردوو بــاوان پەرکەمیان هەبێت ئەگەرەکە بۆ نزیکەی دوو هێندە زیاد دەکات لە ٢٠٪ - ٢٥٪.

٦- پەیوەندی هەیە لە نێوان نەخۆشی پەرکەم و نەخۆشیە دەرونیەکان؟

رەنگــە هۆکــاری ســەرەکی نوســینی ئــەم بابەتــە لــە وەڵامــی ئــەم پرســیارەدا خــۆ ببینێتــەوە چــونکە ســەرجەم پزیــشکە دەرونیــەکان بروانامەکــەیان لــە بــواری نەخۆشــیە دەرونــی و دەماریەکاندایــە بۆیــە زۆربــەیان مــاف بــە خۆیــان دەدەن نەخۆشــی پەرکــەم ببیــنن و چارەســەری بکــەن. نــەك تــەنها پزیــشکی دەرونــی بــەڵکو پزیــشکی منــداڵان و پزیــشکی نەشــتەرگەری دەمــار و پزیــشکی هــەناوی هــەموویان نەخۆشــی پەرکــەم چارەســەر دەکەن.

لــە لایــەکی تــرەوە ئەوانــەی نەخۆشــی پەرکــەمیان هەیــە برێکــی زۆریــان پەشــێوی دەرونیان هەیە بەم جۆرەی خوارەوە:

- نزیکەی لە ٥٠٪یان پەشێوی خەمۆکیان هەیە.
- رێژەی خۆکوشتن لە نێوانیاندا بە ٢٥ هێندەی کەسانی تر زیاترە.
- گۆرانکاری لە کەسایەتی.
- توندوتیــژی بــە تایبــەتی لەوانــەی پەرکەمەکــەیان لــە بەشــی لاجــانگی مێــشکە یان لە بەشی پێشەوەی مێشك.
- پەیوەنــدی لــە نێــوان پەرکــەم و حاڵــەتی شــادی بوونــدا هەیــە. (بــە پێی هنــری فلــۆر

كە يەكەم كەس بوو باس لەم پەيوەنديە بكات)

- لای هەندێ هێشتا پەرکەم بە نەگیەك دادەنرێ و وا لە تاك دەكات لە رووی كۆمەڵایەتیەوە دورە پەرێز بێت و كار دەكاتە سەر توانای كۆمەڵایەتی.
- سنوردار بوونی كار و چالاكی و وا لە تاك دەكات پشت بە دەوروبەر ببەستێت كە زۆرجار كەسوكاری نەخۆش زیادە رەوی تێدا دەكەن.
- كاریگەری دەرمانەكان لەسەر نەخۆش بە تایبەتی گەر بە شێوەیەكی دروست بەكاری نەهێنێت.

بێگومان ئەمانەی سەرەوە مەرج نیە لە هەموو نەخۆشێكدا دەربكەوێت یان هەمووی لە نەخۆشێدا دەربكەوێت بەلام رێژەیەكی بەرچاویان گرفتیان هەیە كە پێویستی بە چاودێری دەبێت.

٧- ئایا مەترسی هەیە لەوەی بەتەنیا بچێتە دەرێ یان خۆی بشوات؟

ئەمە یەكێكە لەو گرفتانەی توشی نەخۆش دەبێت هەندێجار كەسوكاری هێندە خەم ساردن نەخۆشەكەیان توشی گرفت دەبێ، لە هەندێجاری تردا هێندە چالاكی نەخۆش سنوردار دەكەن كە هەست بە بێ توانایی خۆی بكات .

نەخۆش لەم كاتانەدا پێویستی بە چاودێری هەیە :

١- لە كاتی نەوبەكاندا.

٢- تا ماوەیەكی دیاریكراو پاش نەوبەكە.

٣- كاتێك بری دەرمانەكەی بۆ زیاد دەكرێ.

٤- كاتێك دەرمانەكەی بۆ دەگۆرن بە دەرمانێكی تر. •

٥- كاتێك فشارێكی دەرونی یان كێشەیەكی كۆمەڵایەتی بەرەو رووی دەبێتەوە.

بەلام بە هیچ جۆری چاودێری بەردەوام و ژیانی پۆلیسیانەی ناوێ و تاك دەتوانێ بە خۆشی بژی بەتایبەتی گەر پزیشكێكی شارەزا چاودێری بكات و رێنمایی بداتێ.

٨- ئایا لەكاتی پەركەمدا داپۆشینی نەخۆش شتێكی باشە؟

لە هەندێ لە ناوچەكانی كوردستاندا وا باوە كە یەكێك توشی پەركەم دەبێت دایدەپۆشن بە عەبایەكی رەش یان گەر لە بازاردا وای لێبێت جامانەیەك دەدەن

بەسەریدا هەندێجار ئاو دەکەن بە دەم وچاویا (روخساریدا)، ئەم جۆرە کارانەو هاوشێوەی ئەمانە گەر هەبێت ،زۆر دوورن لە ڕاستی زانستی جگە لە زیان هیچ سودێکی بۆ ئەو کەسە نیە .بەڵکو وا پێویست دەکات ئەو کەسە لەمەترسی دوور بخرێتەوە و لە هەوایەکی کراوەدا دابنرێت نەك ڕێگەی هەناسەی لێبگیردرێت.

٩- هەندێ دەچن نەخۆش بەردەدەنەوە لە شوێنێکی بەرزەوە؟

ئەمیشیان جۆرێکی ترە لەو بۆچونە هەڵانەی لای خەڵکی هەیە سەبارەت بەم نەخۆشیە و دەشێ بەم کارە شوێنێکی نەخۆش بشکێنن.

١٠- دەرمانەکانی دژەپەرکەم نالودەبوون دروست دەکەن؟

نەخێر پاش چاکبونەوە دەتوانیت دەرمانەکان ڕاگریت لەماوەیەکی دیاری کراودا لە ژێر چاودێری پزیشك.

١١- هەندێ لە مەلا و شێخەکان (بازرگانەکانی ئایین) هۆی ئەم حاڵەتە دەدەنە پاڵ جنۆکە؟

بەلێ ئەو کەسانە نەك تەنها ئەم نەخۆشیە بەڵکو زۆر شتی تریش دەدەنە پاڵ جنۆکە بەمەستی تەکاندنی گیرفانە نەخۆشەکان ، کەم نەخۆش هەیە پەرکەمی هەبێت و سەردانی یەکێك لەو بازرگانانەی نەکردبێ بە دڵنیاییەوە کەسیشیان چاك نەبونەتەوە لای ئەو کەسانە.

وا بزانم ئەو فەرمودەیەی لە بەشی یەکەی ئەم کتێبەدا باسمان کردووە وەڵامێکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی هاوولاتیان فریوو دەدەن .

١٢- ئایا پەرکەم چاکبونەوەی هەیە؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی کە نەخۆش و کەسوکاری زۆرجار دەیکەن و بەداخەوە بۆ چوونێکی هەڵە هەیە لەمەر ئەوەی ئەم نەخۆشیە درێژخایەنەو چاکبونەوەی نیە و نەخۆش بۆ چەند ساڵێکی زۆر بەردەوام دەرمان دەخوات و زۆرجار سەردانی پزیشك ناکات و بەردەوام دەبێت لە دەرمان خواردن، ئەوەی دەبێت نەخۆش بیزانێت ئەگەری چاکبونەوە بە پێی هۆکاری پەرکەمەکە دەگۆرێت ، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بلێین ئەوانەی بۆ ماوەی ١٨ -٢٤ مانگ نەوبەی فێیان بۆ نەیەتەوە لە ژێر چاودێری پزیشکدا دەتوانن پلەبەپلە دەرمانەکەیان ڕاگرن.

بەشی شانزەیەم:

توندوتیژی

خۆکوژی

توندوتیژی

Aggression

تێبینی : ئەم بابەتە لە گۆڤاری لڤیندا بڵاوبۆتەوە بە هەندێ دەستکاریەوە لێرەدا نوسیمەوە ، شێوازی نوسینی رۆژنامەییم تێك نەداوە هەرچەندە لەم پەرتوکەدا بڵاودەبێتەوە وەك رێزلێنانێك لەو گۆڤارەو لە نوسینەکەی پێشووم.

دیاردەی توندوتیژی بۆتە سیمایەکی بەرچاوی کۆمەڵگەی نوێ و رۆژانە لە رێی هەواڵەکانەوە دیمەن یا هەواڵی توندوتیژی لەچەندەها ناوچەی جیهاندا بەرچاودەکەوێ و گوێ بیستی دەبین .

ئەمە ئەوانەی کەباس دەکرێن و کامێرای پەیامنێرەکان بەفریای دەکەون و هەواڵەکان دەیگەیەنن خۆ ئەوانەی کە باس ناکرێ ولە ژێرپەردەی دەستەلا تدا روودەدەن زۆر لەوە زیاترە کە باس دەکرێ بەتایبەتی لەووڵاتانی جیهانی سێ دا.

دەتوانین پێناسەی توندوتیژی بکەین بەوەی کە : بریتییە لەهەر رەفتارێك کەمەبەست پێی ئازارگەیاندن بێت بەبەرامبەر چ بەشێوەی جەستەیی یا دەروونی لە رێی کردار بێت یا گوفتار.

توندوتیژی دوو جۆری هەیە :

1- توندوتیژی کاریگەری (aggression affective): بەهۆی وورژاندنی ترسناکی دەرەکی یا ناوەکی روودەدات و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماری خۆیی (ئۆتۆنۆمی) و پاشان دەبێتە گۆڕانکاری لە لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و هەناسە ......هتد.

2- توندوتیژی درندەیی (aggression' predatory): ئەم جۆرە بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە هەڵدەستێ بەدانانی پیلان و جیبەجێکردنی بۆ مەبەست و ئامانجێکی دیاریکراو و هەست بەکاریگەری توندوتیژیەکە ناکات واتەگۆڕانکاری سۆزداری تێدا روونادات و ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەدابڕانی سۆزداری هەیە .

هۆکارەکانی توندوتیژی :

1- بەپێی تیۆری شیکار دەروونی (فرۆید)(Psychoanalytic Theory):

مــــرۆڤ لەناخیـــــدا دوو غـــــەریزە هەیـــــە کـــــۆنترۆڵی توندوتیـــــژی دەکـــــەن یەکـــــەمیان بـــــەناوی ئـــــیرۆس(Eros) کەغـــــەریزەی بونیادنـــــان و بەخـــــشینە دووەمیـــــان ساناتۆســـــە(Thanatos) کەغـــــەریزەی لـــــەناوبردن و کاولکارییـــــە . هـــــەرکاتێ غـــــەریزەی دووەم بەســـــەر یەکەمـــــدا زاڵ بێـــــت ئـــــەوا کەســـــەکە هـــــەوڵی کاولکارانـــــەی دەبێـــــت و بـــــە پێی میکـــــانیزمی بـــــەرگری ناڕاســـــتە گـــــۆڕین (Defense Mechanism-Displacement) ئـــــەو کـــــردارە کاولکاریانـــــە لەناخیـــــەوە دەگوازێتەوە بۆدەرەوە هەوڵی تێکدان و ئازاردانی دەوروبەر دەدات .

٢- بـــــە پێی تیـــــۆری فێربـــــوونی کۆمەڵایـــــەتی (Social Learning Theory): بـــــە بۆچـــــونی ئـــــەم تیـــــۆرە تـــــاك لـــــە ئـــــە نجامی ســـــەیر کـــــردن و چـــــاودێری کردنـــــی ڕەفتـــــاری توندەوە فێری توندوتیژی دەبێت و پەیوەندی بە غەریزەوە نییە .

بۆســـــەلماندنی بۆچوونەکانیـــــشیان پـــــشت بـــــەو توێژینەوانـــــە دەبەســـــتن کـــــە ئـــــە نجام دراوە دەربـــــارەی ســـــەیرکردنی توندوتیـــــژی (ڕاســـــتەقینە یـــــان فـــــیلم کـــــارتۆن) کـــــە دەبێتـــــە هـــــۆی زیـــــاد بـــــوونی ڕەفتـــــاری توندوتیـــــژی لـــــەو کەســـــانەی ســـــەیری ئـــــەم جـــــۆرە توندوتیژیانـــــە دەکەن و هەوڵی دووبارە ولاسایی کردنەوەی دەدەن .

هـــــەروەها تێبـــــینی کـــــراوە ئەوانـــــەی کـــــە یارییـــــە توندوتیـــــژەکان دەکـــــەن خـــــاوەن بۆچـــــون و هەســـــتێکی تونـــــدن و لـــــە رووی کۆمەڵایەتییـــــەوە کـــــەمتر یارمـــــەتی دەوروبـــــەر دەدەن ، بۆیـــــە دارشـــــتنی بەرنامـــــەکانی تەلـــــەفزیۆن بەشـــــێوەیەکی هۆشمەندانـــــە کـــــارێکی زۆر گرنگـــــە گـــــەر مەبەست لێی کەم کردنەوەی توندوتیژی بێت لای منالْ و خێزان .

لێـــــرەدا دەبـــــێ تێبـــــینی ئـــــەوە بکـــــەین کـــــە مێینـــــە کـــــەمتر حـــــەز لـــــە کـــــاری تونـــــدو تیـــــژی دەکـــــات و کـــــەمتر لاســـــایی ئـــــەو ڕەفتارانـــــە دەکاتـــــەوە ، ڕەنگـــــە هۆکەشـــــی ئـــــەوە بێـــــت کـــــە پاڵـــــەوانانی توندوتیـــــژی زۆربـــــەیان نێرینـــــەن هەرچـــــەندە بـــــەم دواییـــــە لـــــە هەنـــــدێ فلیمـــــدا پاڵەوانە توندوتیژەکان خانمانن (.

٣- هۆکاری کۆمەڵایەتی:

- رووخـــــان (احبـــــا گ) (Frustration): گـــــەورەترین هانـــــدەر بـــــۆ کـــــاری توندوتیـــــژی بریتییـــــە لـــــە رووخـــــان بەتایبـــــەتی کـــــە هەســـــت بکـــــەیت ئـــــەو کـــــارەی بەرامبـــــەرت دەکرێـــــت نایاســـــایی و ناڕاســـــتە و ســـــتەمی تێدایـــــە ، مـــــەرج نییـــــە هەمیـــــشەو هـــــەموو کاتێـــــك رووخـــــان ببێتـــــە هـــــۆی توندوتیـــــژی بـــــەڵکو هەنـــــدێ جـــــار دەبێتـــــە حاڵـــــەتی قبـــــولکردنی واقیـــــع هەنـــــدێ جـــــار وازهێنـــــان لـــــە کـــــارو نـــــەمانی دڵـــــسۆزی ، خـــــەمۆکی و

بـــێ هیوابـــوون لـــەگۆڕانکاری بـــاروودۆخ کـــە هـــەموو ئەمانـــە کاریگـــەری کۆمەڵایـــەتی کوشندەیان هەیە .

لێـــرەدا جێـــی خۆیـــەتی برێـــك بوەســـتین و بلـــێین ئـــەو هـــەموو توندوتیژییـــەی لـــەجیهانی سێ دا هەیە جگە لە دەستەڵاتدارە دا پلۆسێنەرەکان کێ بەرپرسیارە لێی ؟ !

پەیـــدابوونی گروپـــی چـــەکدارو کوشـــتن و بـــڕین هـــەمووی بـــە هـــۆیی دەم بەســـتنی تاکەکانی کۆمەڵەوە نییە ؟

گـــەر بەڕاســـتی بـــدوێین ئـــەو ناعەدالـــەت و زوڵـــم و زۆرەی لـــەجیهانی ســـێ دا بەرامبـــەر هاوڵاتیـــان دەکرێـــت ســـەیر نییـــە گروپـــی وا تونـــدی لـــێ بکەوێتـــەوە بـــەڵکو ســـەیر لەوەدایە ئەم گروپانە لە چاو دەستەڵاتدا میان رەون ! ؟

ئـــەو ئەشـــکەنجەو ســـزادانانەی لـــە بەندیخانـــەکانی ئـــەم وڵاتانـــەدا پیـــادە دەکـــرێ هـــەرگیز نـــامۆ نییـــە گروپـــی لـــەم جـــۆرەی لـــێ بکەوێتـــەوە ، هێـــشتا ژمـــارەی قوربانیـــانی دەســـت ئـــەم گروپانـــە لـــەقوربانیانی دەســـت حکومـــەت زۆر کـــەمترە ﴿گـــەر بـــارو دۆخ بـــەم جـــۆرە بـــێ پـــێ دەچـــێ ئـــەم گروپانـــە لـــە تونـــدو تیـــژیا بگەنـــە ئاســـتی حکوحـــەت ﴾ " ئـــەوەشمان بـــیر نەچـــێ هەنـــدێ لـــەم گروپانـــە خۆیـــان پیـــاوی دەســـتەڵاتن و بـــە نـــاوی جیـــا جیـــاوە لـــە ژێـــر پـــەردەی ئۆپۆزسـیۆن دا خەونـــە گڵاوەکـــانی دەســـتەڵاتداران جـــێ بـــە جـــێ دەکـــەن و نـــاوی بـــەرگری و ئـــازادی ناشـــرین دەکـــەن وەکـــو ئـــەوەی مـــیری خـــۆی کـــەم بکوژێـــت لـــە ژێـــر نـــاوە جیـــا جیاکـــانی دەزگـــا دا پلۆســـێنەرەکانی دا پەنادەباتـــە بـــەر ئـــەم گروپانـــە بـــۆ زیاتر کوشتن و ناشرین کردنی سیمای جوانی بەرگری و ئازادی .

- ئـــازاردان : جەســـتەیی بێـــت یـــان دەروونـــی ﴿هەنـــدێ جـــار ئـــازار دانـــی دەروونـــی زۆر لـــە ئازار دانی جەستەیی کاریگەر ترو بە ئێش ترە ﴾.
- ڕۆڵـــی ڕاگەیانـــدن بەتایبـــەتی ڕاگەیانـــدنی بینـــراو ﴿تەلـــەفزیۆن و ســـەتەلایت ﴾ بـــە هەردووئاســـتەکەی (نـــاوخو و جیهـــانی) جونکـــە زیـــاتر کاریگـــەر تـــرە و بینـــەری زیـــاترە ڕەنگـــە لـــەنێوان نابینایانیـــشدا ! "بەشـــێوەیەکی دوور لـــە بەرپرســـیارێتی بگـــرە گێـــرە شـــێوێنانە بەرنامـــەکانیان پـــەخش دەکـــەن ،لە پیـــشاندانی دیمـــەنی توندوتیژی ڕاستەقینە و فیلمی ئەکشن.
- یاریيـــە کۆمپیوتەرییـــەکان ئـــەو یارییانـــەی توندوتیـــژی تێدایـــە و هەنـــدێ یـــاری بەرامبـــەر کوشـــتنی هـــەر کەســـێك چـــەندەها خاڵـــت دەداتـــێ پـــاش تـــەاوو بـــوونی

یارییەکــە منــدالْ شــانازی بــەوەوە دەکــات کەچــەندەها خــەڵکی کوشــتوە گواســتنەوەی ئەم هەستەش بۆ جیهانی واقیع و لاسایی کردنەوەی کارێکی زۆر زەحمەت نییە.

٤- ژینگە :

- پــیس بــوونی ژینگــە: بەتایبــەتی لــە شــارە گەورەکانــدا دەبێتــە هــۆی زیــاتر تورەیی و توندوتیژی وەك لەو ناوچانای کەخاوەن ژینگەیەکی خاوێنن .
- دەنگەدەنگ : دەنگی بەرزو ناخۆش زۆر جار دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر.
- قەرەباڵغی : هەمان کاریگەری هەیە.
- کــەش و هــەوای گــەرم : بــەرز بوونــەوەی پلــەی گــەرما هــەتاکو پلەیــەکی دیــاری کــراو دەبێتــە هــۆی بێتاقــەتی وتــورەیی و توندوتیــژی کــە پاش ئــەو پلەیــە کاریگــەری پێچەوانەی دەبێت .

٥- هەڵوێست و شوێن :

- لــەکاتی ئەنجامــدانی ئــەو یارییانــەی کێشمەکێــشەی تێدایــە وەکــو تــۆپی پــێ و بۆکسێن.
- دیمــەنی سێکــسی بــە پێی دیمەنەکــە دەگــۆڕێ گــەر تــەنها دیمــەنی کەســانی رووت بێــت «بێپۆشــاك» ئــەوە توندوتیــژی کــەم دەبێتــەوە ، دیمــەنی دووان لــەکاتی کــاری سێکــسی دا توندوتیــژی زیــاد دەکــات.لــەرێی راگەیاندنــەوە دەبیــەها ، ســەدەها کــەناڵ هەیــە بەشــێوەیەکی بــەردەوام دیمــەنی سێکــسی جــۆراو جــۆر نیــشان دەدات ،هەنــدێ لەکەناڵــەکانی نــاوخۆش لــەم رووەوە کــەم تەرخــەم نــین و ئەســپی خۆیــان تــاو داوەو نــازانن بوکــۆێ مــل دەنــێن و لــەژێر دروشمــی هەرچــی لــە خۆرئــاواوە بێــت باشــە پێــشبرکێ دەکــەن لــە وەرگرتنــی بابەتــەکان. لــەم دەقــەرەدا کــە بــواری تێربــوونی ســێکس نییــە ، خەفــەکردن زاڵــە بەســەر لاوان دا و ئــە نجامی خەفــەکردنیش یــا داهێنانــە یــا لادان مــن بــەش بــەحاڵی خــۆم داهێنــان نــابینم لــەم دەقــەرەدا و حــەز ناکــەم لەســەر لادانــەکانیش بــدوێم (لەبــەر خــاتری لارووێرەکان( ).
- ئــازار : بــوونی ئــازار بەهــەر هۆیــەك بێــت دەبێتــە توندوتیــژی و تــورەیی بەرامبــەر هۆکــاری ئازارەکــە هەنــدێ جــار بەرامبــەر ئــەو کەســانەش کــە هــیچ پەیوەنــدیان بــە دروست بوونی ئازارەکەوە نییە .

٦- هۆکاری بایۆلۆجی :

أ- پەرکــەم (Epilepsy) کەهەنــدێ جــار لــە کــاتی یــان پــاش پەرکــەم لێهــاتن

کەسەکە برێك ڕەفتاری توندی دەبێت .

ب- ئاستی هۆرمۆنی ئەندرۆجین : هەندێ توێژینەوە باس لە پەیوەندی نێوان ئاستی بەرزی ئەم هۆرمۆنەو ڕەفتاری شەڕەنگێزانە دەکەن .

ج- خواردنەوەی مەی کە دەبێتە هۆی توندوتیژی لەرێی کەم بوونەوەی ئاستی هەڵسەنگاندن و سەرهەڵدانی ڕەفتارو گوتاری نەشیاو .

د- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان وەکو ئەمفیتامین و کۆکاین و فنسایکلدین .

هـ- قۆناغی پێش سوری مانگانە لە ژناندا دەبێتە هۆی فشاری دەروونی و جەستەیی ، هەروەها ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات .

و- بەشێوەیەکی گشتی توندوتیژی لە پیاواندا زیاترە وەك لەژنان بەتایبەتی لە تەمەنی نێوان (١٦-٢٥ ساڵی دا) .

٧- هۆکاری بۆماوە :

- بە پێی زیاتر لە توێژینەوەیەك توندوتیژی لە دووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لەدووانەی دوو هێلکە.
- لە هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر.
- ناتەواوی لە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکاندا ﴿بۆنمونە نەخۆشی کلاین فلتەر سندرۆم (47XYY) بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە خاوەنی (٢٢) جووت لەشە کرۆمۆسۆمە لەگەڵ یەك کرۆمۆسۆمی مێینە و دووکرۆمۆسۆمی نێرینە ﴾ کەسەکە باڵای بەرزە، ئاستی ژیری نزمە، زیکەی هەیە ، خاوەنی ڕەفتاری شەڕەنگێزانەیە .

هەندێ سەرژمێری جیهانی سەبارەت بە توندوتیژی :

ساڵانە لە ئەمەریکا زیاترلە(١,٥)ملیۆن تاوانی توندوتیژی لەکوشتن و فڕاندن و دزی کردن و شەر کردن تۆماردەکرێت . زیاتر لە (٩٠,٠٠٠)حاڵەتی فڕاندنی مێینە تۆماردەکرێت کە ئەمە تەنها (١٥٪)حاڵەتەکانن ئەوانی تر تۆمارناکرێن لەبەرهۆیەك یا هۆیەکی تر ﴿کەزیاتر پەیوەندی بەسوك تەماشا کردنی قوربانییەکەوە هەیە لەلایەن دەزگاکانی پۆلیس و کارمەندانی نەخۆشخانە و ئەندامانی خێزان و هاوڕێیانی قوربانییەکە ﴾ .

بەشێوەیەکی بەردەوام نزیکەی (١٨ ملیۆن) ئەمەریکی دەناڵێنن بەهۆی بوونی

فشاره دەروونییەکانی پەیوەندی دار بەتاوان .

لەسالی (١٩٩٥) پۆلیس لەبەریتانیا و ویلزدا زیاتر لە (٥ ملیۆن) حالەتی تاوانی تۆمارکردووە .

لەماوەی شەری هەشت سالەی (عێراق –ئێراندا) ژمارەی کوژراو وبریندارو بێسەروشوێنەکان بە زیاتر لە (١ملیۆن) هاولاتی مەزنەدەکرێت. لەماوەیەکی کورتدا لە (١٦-٣-١٩٨٨) دا لەهەلەبجە زیاتر لە (٥,٠٠٠) هاولاتی کوژران و نزیکەی (١٠,٠٠٠) ی تریش برینداربوون، لە سالی ٢٠٠٣ تاکو ئێستا ژمارەی قوربانیانی ناوەراست و باشوری عێراق خوا نەبێ کەس نازانێ.

چۆن پێشبینی توندوتیژی بکەین :

هەرچەندە زۆر زەحمەتە پێشبینی ئەوە بکەیت چ کەسێك توندوتیژ دەردەچێت و ئەگەری زیان گەیاندنی بەخۆیی و دەوروبەری تا چ رادەیەکە بەلام هەندێ سیما هەن دەتوانن تارادەیەك ئەو ئەگەرە رۆشن بکەن ، گرنگترینیان بریتییە لە :

- بوونی قوربانی (تاکەکە خۆی بەستەم ئێکراو بزانێت).
- بوونی نەخشەو پیلان بۆ زیان گەیاندن.
- بوونی چەك و تەقەمەنی بەبێ هۆیەکی پێویست.
- پێشترەفتاری توندوتیژی نواندبێت.
- ئارەزوو کردن بەتەماشا کردنی توندوتیژی و چێژ وەرگرتن لێی.
- لاوازی لایەنی سۆزداری و کۆمەلایەتی.
- رق لێبونەوە لە دەسەلات.
- بە مندالی خراپ رەفتاری لەگەلدا کرابێت و سزا درابێت. ·
- نەمانی گەرم و گوری لە پەیوەندییەکانی خێزاندا.
- لەدەستدانی دایك یا باوك لەتەمەنی مندالیدا.
- بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر گیانداران.
- لێخورینی ئۆتۆمۆبیل بەخێرایی و بەشێوەیەکی هەلەشە.

چارەسەر :

١- دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام لە مال و قوتابخانە و فەرمانگە و هتد....

٢- رۆلی دەستەلات : پێویستە زیاتر دیموکراسییانە بێت و بواری رادەربرین

بداتە تاکەکانی کۆمەڵ و بەشێوەیەکی واقیعیانە مامەڵە لەگەڵ کێشەکاندا بکات و بایەخی تایبەت بداتە منداڵ و لاوان و هاندانی بەهرەکانیان .

٣- خۆبەتاڵ کردنەوە (Catharsis) : ڕێگە بدرێت ئەو ئارەزووە توندوتیژییەی لە تاکدا هەیە بەشێوەیەکی تر دەری ببڕێت کە زیانی نەبێت , واتە لەبوارێکەوە بۆ بوارێکی تر . دەبێ ئەوەش بزانین کە هەندێجار خۆبەتاڵ کردنەوە دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر .

٤- هاندان بەوەی بەرامبەر بەوازهێنانی لە هەر ڕەفتارێکی توندوتیژ هەندێ دەسکەوتی بدەیتێ یان بەرامبەرجێبەجێکردنی هەر ڕەفتارێکی خواستراو بەخششێکی بدەیتێ.

٥- سزادان (punishment) : بەسزا دانی کەسی توندوتیژ بەشێوەیەك لە شێوەکان (بەند کردن ,بێبەش کردنی لەخواردن , لەشتێك کە پێویستی پێی بێت).

٦- هەست کردن بەئازاری بەرامبەر لە کاتی توندوتیژی دا، تاك هەست بەئازاری قوربانییەکەی ناکات بەلام گەر دواتر دیمەنەکانی نیشان بدرێت ڕەنگە هەست بەئازارەکانیان بکات و لە ئایندەدا کەمتر توندبێ .

٧- بەکارهێنانی دەرمان کە زیاتر لە جۆرێك بەکاردەهێنرێت و هەریەکەیان بەبڕو شێوەی دیاری کراو.

٨- ڕۆڵی ڕاگەیاندن : ڕاگەیاندن ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە پەروەردەکردن و پێگەیاندنی تاکەکانی کۆمەڵ ،لەرۆژگارێکی وەك ئەمڕۆدا ڕۆڵی لە جاران زیاترە چونکە ماوەی ئەو کاتانەی هەر یەك لە ئێمە لەبەردەم شاشەی تەلەفزیۆن دا بەسەری دەبەین چەند هێندەی ئەو کاتانەیە کە لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا بەسەری دەبەین .

بۆیە بونی ڕاگەیاندنێکی بەرپرس و خەم خۆر کارێکی زۆر گرنگە بۆکەمکردنەوەی توندوتیژی و پێگەیاندنی کۆمەڵە تاکێکی رۆشنبیرو ئاشتی خواز.

خۆکوژی

(Suicide)

مێژووی ئەم دیاردەیە :

خۆکوشتن لوتکەی تراجیدیای مرۆڤایەتی. بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی ڕەگی داکوتیوە لەلای هۆزە هندییەکانی ئەمەریکای باکور جێی شانازییە خزمەتکارو دیلەکان خۆیان بکوژن پاش مردنی سەرۆکەکەیان. هەروەها لە ئەمەریکای ناوەڕاست پاش مردنی سەرۆك خێل وا پێویست دەکات خێزان وخزم و هاوڕێیانی سەرۆك خۆیان بکوژن. ئەم شێوازی خۆکوشتنە لای هەندێ هۆزی هیندستانیش باوبووە تاکو سالی (١٩٤٠)پاش مردنی پیاو ژنەکەی وەکو وەفایەك لەکاتی مەراسیمی بەخاك سپاردندا خۆی دەکوشت.

لەیاپان دا خۆکوشتنی (هامیکازی) باوە کەتاك لە پێناوی رزگار کردنی ژیانی خەلکیدا خۆی بەخت دەکات بۆنمونە لە نابی (١٩٤٥) داوای خۆبەخشیان کرد بۆ سواربونی بۆمبی گەورە (تۆربید) بۆ لەناوبردنی کەشتی و ژێر دەریاییەکانی دوژمنان ژمارەی خۆبەخشەکان گەیشتە (١٢٢٨)خۆبەخش وتوانیان (٢٨)کەشتی ئەمەریکی نوقم بکەن و زیان بە (٢٨٠)کەشتی تر بگەیەنن .

جۆرێکی تر لە خۆکوشتن بریتییە لە خۆکوشتنی بیرومەریانە کەمێژوەکەی دەگەڕێتەوە بۆئەفسانەی (ساموری)کەبەدرێژایی تەمەنی لە پاڵ درەختێکدا دەژیا پاش ووشك بوونی درەختەکە بریاریدا خۆی بکوژێت تاکو گیانی لەگەلْ درەختەکەدا یەك بگرێ و پێکەوە بژین هەمان جۆری خۆکوشتن لە هەندێ لە هۆزەکانی ئەسکیمۆدا هەیە ئەویش بە خواردنی خۆلی سەر گۆڕی مردووەکە تاکو دەمرن بەنیازی یەکگرتن .

ڕەفتاری خۆکوشتن دەکرێت بە پێنج ئاست :

١- بیری خۆکوشتن : تاك بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بیرلەوەدەکاتەوە کە خۆی بکوژێت بەلام ڕەفتاری خۆکوشتنی نییە.

٢- هەرەشە کردن بەخۆکوشتن : لەرێی قسەکردن یان نوسینەوە هەڕەشەی خۆکوشتن دەکات بەلام بەکردەوە هیچ ناکات.

٣- ڕەفتاری خۆکوژی: هەڵدەستێت بەهەندێ ڕەفتار دڵنیایە نابێتە هۆی مردن وەکو خواردنی بڕێك دەرمان کە زیاترە لەبری چارەسەر بەڵام ناگاتە ئاستی خۆکوشتن.

٤- هەوڵی خۆکوشتن : زیان بەخۆی دەگەیەنێت دەشێ ببێتە هۆی برینی بچوك یان گەورە. وەکو بریندارکردنی چەند شوێنێکی خۆی .

٥- خۆکوشتنی تەواوەتی : کەسەکە بەتەواوی کۆتایی بەژیانی خۆی دێنێت بەهەر ڕێگەیەك بێت سوتان , دەرمان خواردن .

گەمەی خۆکوشتن : هەڵدەستێت بەخواردنی بڕێك دەرمان کەدەگاتە ئاستی بکوژی بەڵام دڵنیایە یەکێك فریای دەکەوێ پێش ئەوەی بمرێ گەر فریای نەکەون دەبێتە هۆی مردن.

خۆکوشتنی درێژ خایەن: بریتییە لە خۆکوشتن لەڕێی بەکارهێنانی مەی و جگەرە کێشان و ئالوودەبوون بە بەکارهێنانی دەرمان.....

خۆکوشتنی بەکۆمەڵ : لەم حاڵەتەدا کۆمەڵە کەسێك پێکەوە هەڵدەستن بەخۆکوشتن وەکو ئەو تایەفە ئۆغەندییەی لەسەر مەزهەبی کاسۆلیك بوون لەڕێی قەشە (جۆزیف کیبۆتبیرد) وایان دەزانی لەبەرواری (١٩٩٩/١٢/٣١) قیامەت هەڵئەسێ وا پێویست دەکات خۆیان ئامادە بکەن بۆبەهەشت . لەمارسی (٢٠٠٠) دا هەمان گروپ (٥٣٠)لاشەیان لەیەکێك لەکەنیسەکانی (کانونجو)دۆزرایەوە و پاشان گۆڕی بەکۆمەڵی تر دۆزاریەوە تاکو ژمارەیان گەیشتە زیاتر لە (١٠٠٠)خۆکوژ.

لەساڵی (١٩٧٨)دا شوێن کەوتوانی (جیم جونز) (٩١٨)کەسیان خۆیان کوشت بە مادەی سیانید .

هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن:

بێگومان ئەگەری خۆکوشتن لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە و کۆمەڵێك هۆکار هەن ئەگەری ئەم ترسناکییە زیاد یان کەم دەکەن ,گرنگترینیان بریتییەلە :

١- ڕەگەز: هەوڵی خۆکوشتن لەمێینەدا زیاترە وەك لە نێرینە بەڕێژەی سێ هێندە, خۆکوشتنی تەواوەتی لە نێرینەدا زیاترە وەك لە مێینە بەڕێژەی چوار هێندە.

٢- تەمەن : لەهەموتەمەنێکدا ڕوودەدات, هەرزەکاری و سەرەتای لاوێتی

ترسناكترين قۆناغن، هەروەها لەدواى تەمەنى(٦٥ساڵی) ئەگەرى خۆكوشتن زۆر زیاد دەكات بەتایبەتی لەو پیرانەی كەبەتەنیا دەژین ونەخۆشی درێژخایەنیان هەیەو لەڕابردووی خۆیان ڕازی نین و ئومێدیان بە ئاینده نەماوە. هیچ تەمەنێك لەدیاردەی خۆكوشتن بەدەرنییە بۆ نمونە لەساڵی (١٩٨٥)لەوولاتە یەكگرتوەكانی ئەمەریكا (٢٧٨منداڵ) لەنێوان تەمەنی (٥ - ١٤ساڵی)خۆیان كوشتوە.

٣- ئاین : گومانی تێدا نییە سەرجەم ئاینەكان پەیامی ژیانیان پێیەو دژی خۆكوشتنن بەپێی ئایینی هندۆسییەكان ئەوەی دەمرێ تەنها لاشەیە، گیان نامرێ.

لەتەوراتدا باس لەوە دەكات كەخواوەند مرۆڤی ئازاد كردوە بۆهەڵبژاردن لەنێوان خواردنی بەری درەختی ئەمری و بەری درەختی زانیاری بۆ زانینی چاكە وخراپە لەگەڵیدا مردن و بەرپرسیارێتی مرۆڤیش زانیاری هەڵبژارد.

لەمەسیحیەتدا باس لەوە دەكات كە هەڵبژاردنی ئەم درەختە هەرەمەكی نەبووە، بەڵكو زەرورییەتێكی مەوزوعیە چونكە مرۆڤ پێویستی بەئازادییەو ئازادیش ئەگەری گوناه كردن دروست دەكات وگوناه كردنیش بنەمایە بۆ مردن بۆیە دەبێ مرۆڤ كار بكات بۆلەناو بردنی گوناهەكانی لەرێی لەناوبردنی مردنەوە.

لەئیسلامدا باس لەحەتمیەتی مردن دەكات و هەموو نەفسێ دەبێ بمرێ هەموو مردنێ بەفرمانی خواوەندە و خۆكوشتنیش گوناهێكی گەورەیە .لە قورئاندا لە سورەتی (النساءئایەتی ژمارە ٢٩) ولاتقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحیما) واتە خۆتان مەكوژن خوا بە بەزەییە بەرامبەرتان.

بە پێی ئەو سەرژمێریانەی كە دوركایم تۆماری كردوون رێژەی خۆكوشتن لە كاسۆلیك دا كەمترە وەك لە پرۆتستانت بۆنمونە : رێژەی خۆكوشتن لە ئیتالیادا (١,٧كەس) , لەئێرلەندا (٢,٣كەس) لەئیسپانیا (٥,٩كەس) بۆ هەر(١٠٠,٠٠٠كەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی كاسۆلیك بالاّ دەستە و لە سوید رێژەی خۆكوشتن (١٧,٨كەس) , لە فەرەنسا (١٥,٨كەس) لە دانیمارك (٢٣,٣كەس)ە بۆهەر (١٠٠,٠٠٠كەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی پرۆتستانت بالاّ دەستە هۆی ئەمەش دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی مەزهەبی پرۆتستانت تارادەیەكی زیاتر رێگە بە ئازادی

تـــاك و فكـــر دهدات. هەنـــدێكی تـــر هۆكارەكـــەی دەگەڕێنێتـــەوە بـــۆ بـــوونی حاڵـــەتی دانپێـــدانانی گونـــاه كـــردن لای كاسـۆلیك كـــەوا لـــەتاك دەكـــات ئارادەیـــەكی كـــەمتر هەســـت بـــە گونـــاه بكـــات . ئـــەوەش تێبـــینی دەكـــرێ لـــەنێوان بڕوادارانـــدا كـــەمترە وەك لـــە بـــێ بڕوایان.

١- بـــاری خێزانـــی : لـــەتاكی ڕەبەنـــدا زیـــاترە وەك لـــە خـــاوەن خێـــزان بـــەدوو هێنـــدە و لەژن و پیاوی تەڵاق دراودا زیاترە وەك لە ڕەبەن.

٢- وەرزی ســـاڵ : زوربـــەی حالاتـــەكانی خۆكوشـــتن لـــەوەرزی بـــەهاردا ڕوودەدەن, لەلایـــەكی تـــرەوە نـــەبوونی تیـــشكی خۆردەبێتـــە هـــۆی خـــەمۆكی و ئەگـــەری زیـــاتری خۆكوشـــتن بۆیـــە لەناوچـــە تاریكـــەكان كـــە زســـتانیان درێـــژە وەكـــو وولاتـــانی سكەندەنافیاو بەشێك لە ئەلاسكا ڕێژەی خۆكوشتن زیاترە .

٣- كۆمەڵایـــەتی و ئـــابووری: لەهەنـــدێ كۆمەڵگـــەدا(وەكـــو یا پـــان) خۆكوشـــتن بـــەجۆرێك لـــە ئازایـــەتی دادەنرێـــت بـــۆ چارەســـەركردنی هەنـــدێ كێـــشە، لـــەكاتی هەڵكـــشان و داكـــشانی ئابووریـــدا ڕێـــژەی خۆكوشـــتن زۆرتـــر دەبـــێو ئـــەوەی جێـــی ســـەر ســـورمانە ســـەرمایە ی زۆر و خـــۆش گـــوزەرانی بـــالا كاریگـــەری پێـــچەوانەی هەیـــە وەكـــو هـــەژاری و كـــەم دەرامـــەتی لـــێ دێـــت، بـــە پێی هەنـــدێ توێژینـــەوە ڕێـــژەی بـــەرز بونـــەوەی خۆكوشـــتن لـــە ســـوید دەگەڕێنـــەوە بۆگـــەلێ هۆكـــار یـــەكێ لەوانـــە خـــۆش گـــوزەرانی و ڕەفاهییەتـــە كـــە بەهۆیـــەوە تـــاك هەســـت بەبـــەتاڵی دەكـــات و بێزاردەبـــێ لـــەژیانێكی ڕێكوپێـــك و شـــادمان (خۆكوشـــتنی بێـــزاری) . دوركـــایم دەڵـــێ: هـــەر كـــاتێ یاســـاكانی وولات نـــاوەكی بـــوون و هـــاوولاتی نەیـــدەزانی لەئاینـــدەدا چـــی ڕوودەدات دەدات ئەگەری زیان گەیاندن بەخۆ زۆر دەبێ.

٤- بـــاری سیاســـی : ســـستمی وولات گـــەر دكتاتۆریانـــە بـــێ و ســـتەم لـــەهاوولاتیان بكـــات وا لەتاكـــەكان بكـــات توشـــی بـــێ ئومێـــدی بـــبن وناســـۆی ئاینـــدەیان لاروون نـــەبێت و نیـــشتمان بـــە بەندیخانەیـــەكی گـــەورە ببینـــن و ڕێـــی رادەربـــڕینی ئازادیـــان نـــەداتێ بێگومـــان گـــروپ و كۆمـــەڵی جیـــا جیـــا پەیـــدا دەبـــن تاكـــەكان بـــەئاقارێكی تـــردا دەبـــەن و چـــەمكی مـــردن و خۆكوشـــتنی لا ئاســـان دەكـــەن لـــە ژێـــر كۆمـــەڵێ نـــاوی رازاوەدا پـــە یمانی گـــەورە وچـــەوریان دەدەنـــێ وبەرامبـــەر دۆزەخـــی مـــیری بەهەشـــتیان بۆ ساز دەدەن چ لەم دنیا یان لەودنیا !!

٥- جـــۆری پیـــشە : هـــەموو جـــۆرە پیـــشەیەك برێـــك ترســـناكی هەیـــە و بـــێ كـــاری لـــە هـــەمووی خـــرا پترە وتێبـــینی كـــراوە ڕێـــژەی خۆكوشـــتن لـــەنێوان خـــاوەن پیـــشە

بەرزەکانـــــدا کەبەرپرســـــیارێتیان گـــــەورەترە و تایبە تمەنـــــدی کارەکـــــەیان وادەخـــوازێ شـــێوازێکی تایبـــەتیان هـــەبێ لەژیانـــدا ئەگـــەری خۆکوشـــتنیان زیـــاترە لـــە خـــەڵکانی تـــر بـــۆ نمونـــە لـــە پزیـــشکانی ڤێتێرنـــەری و ددانـــدا زیـــاترە وەك لە پیشەکانی تر پاشان دەرمانسازو....

٦- نەخۆشـــییە دەروونییـــەکان : گومـــانی تێـــدا نییـــە کـــە پەیوەندییـــەکی ئاشـــکرا هەیـــە لەنێوان نەخۆشییە دەروونییەکان و خۆکوشتندا :

- خـــەمۆکی : لـــە (٣٠٪ -٧٠٪)خۆکوشـــتنەکان پەیوەنـــدی هەیـــە بـــە خەمۆکییـــەوەو ســـەرەتای چـــاکبوونەوە بـــە قۆنـــاغێکی ترســـناك دادەنرێـــت بۆیـــە دەبـــێ زۆر ووریـــا بین لەکاتی چارەسەردا زانیاری تەواو بە کەس و کاری نەخۆشەکە بڵێین.
- ســـکیتزۆفرینیا : لـــەماوەی (١٠ســـاڵی) یەکـــەمی نەخۆشـــییەکەدا نزیکـــەی (١٠٪)یـــان هەوڵی خۆکوشتن دەدات و لە نێوان ئەمانیشدا (٧٥٪) ڕەبەنن.
- دڵەڕاوکێ : بەنزیکەی (٢٠٪)ی هەوڵە سەرنەکەوتووەکانی خۆکوشتن دادەنرێت.
- ئـــەو کەســـانەی خـــاوەن کەســـایەتییەکی دژە کۆمـــەڵن (٥٪) یـــان هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن.
- ئەوانـــەی لەســـەر مـــەی خواردنـــەوە راهـــاتوون (١٥٪) هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن. لە(٨٠٪)ئەمانەش نێرینەن.

ســـاڵانە لەوولاتـــە یـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکا نزیکـــەی (٣٠٠,٠٠٠کـــەس) دەمـــرن بەهۆی خۆکوشتنەوە واتە هەر(٢٠خولەك) یەکێك خۆی دەکوژێ.

هۆی خۆکوشتن:

١- هۆکاری کۆمەڵایەتی: بە پێی دورکایم ئەوکەسانە دەکات بە سێ کۆمەڵەوە

- خۆکوشـــتنی خۆویـــستن (ئـــەنانی) : ئـــەو کەســـانەن کە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە لاوازە و ســـەر بـــەهیچ کۆمـــەڵێك نـــین بۆیـــە ڕێـــژەی خۆکوشـــتن لـــەنێوان کەســـانی ڕەبەنـــدا زیـــاترە وەك لـــە خێزانـــدار و لـــە لادێ دا کـــەمترە وەك لـــە شـــار، خێزانی خاوەن منداڵ پارێزراوترە وەك لە خێزانی بێ منداڵ.
- خۆکوشـــتنی خـــۆ بـــەختکردن : ئـــەو کەســـانەن کـــە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە زۆر توندەو ئامـــادەن لـــە پێنـــاوی خەڵکیـــدا یـــان لـــە پێناوی ســـەرکەوتنی بۆچـــونەکانیان خۆیـــان بـــەخت بکـــەن وەکـــو جـــەنگاوەرەکانی یا پـــان کاتێـــك دژی ئەمـــەریکا دەجـــەنگان و لەمیـــژووی تازەشـــدا گروپـــی (حمـــاس و جیهـــاد) ســـەر بەهـــەمان کۆمەڵن.

• خۆکوشتنی گێره شوێنی: ئەو کەسانەن کە پەیوەندیان جێگیر نییە ونـاتوانن لە کاتی گۆڕانکارییەکاندا خۆیان بگونجێنن خێرا وورە بەردەدەن و دەشێ خۆیان بکوژن.

لەکۆمەڵگەی کوردیدا بەهۆی ئەو نائومێدییەی توشی تاك دەبێ بەتایبەتی مێینە لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیانییدا زۆرجارلەلایەن کەس و کارموە بەزۆر بەشوو دەدرێت یان دەدرێت بەیکێ کە خۆشی ناوێ یان لەتەمەندا بەباوك یا با پیری کچە دەشێ وا لە مێینە دەکات پەنا بباتە بەر خۆکوشتن بەهەر ڕێگەیەك بێت ،ئەمە لەلایەکەوە بەکارەساتێکی گەورە دەژمێری بۆتاك و خێزان و کۆمەڵگە بەلام لەلایەکی ترەوە عەشقی ئافرەتی کورد بۆ ژیان و دڵسۆزی بۆخۆشەویستەکەی نیشان دەدات.بێگومان ئەمە هاندانێك نییە بۆ خۆکوشتن بەڵکو خوێندنەوەیەکی ترە بۆ خۆکوژی.

٢- هۆکاری دەروونی : بە پێی فرۆید لەناخی تاکدا دوو غەریزە هەیە یەکەمیان غەریزەی بونیاد نانە پێی دەڵێن (ئیرۆس) دووەمیان غەریزەی لەناو بردنەو پێی دەڵێن (ساناتۆس) هەر کاتێ دووەمیان زاڵ بێت بەسەر ڕەفتاری تاکدا ئەو کەسە ڕەفتاری گێره شوێنانەی دەبێ و لە هەندێ حاڵەتدا تاك لەبری ئەوەی توندوتیژییەکەی ئاڕاستەی دەرەوە بکات ئاڕاستەی ناخی خۆی دەکات و زیان بەخۆی دەگەیەنێت. ئەوەی ئامـاژەی ووتنە فرۆید لەژیانی خۆییدا تەنها یەك حاڵەتی خۆکوشتنی وەسف کردوە.

٣- هۆکاری بایۆلۆجی:

• کەمی ئاستی پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەمینۆ ئەسید لە کۆی (١٦)لێکۆڵینەوە (١١) یان ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە لەنێوان کەمی ئاستی ئەم مادەیەو ڕەفتاری خۆکوژیدا.

• بۆماوە : خۆکوشتن لەنێوان هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر,هەروەها لەدووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لە دووانەی دووهێلکە بەڕێژەی شەش هێندە.

پەیوەندی نێوان جگەرەکێشان وخۆکوشتن چیە؟

بە پێی توێژینەوەیەك لە گۆڤاری ئەمەریکی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان لە (

نیسانی ٢٠٠٣)دا لاپەرە (٧٧٣-٧٧٩) دا بڵاوکراوەتەوە. لەسەر (٣٤٧نەخۆش)کراوە, (١٧٥) یان نەخۆشی خەمۆکیان هەبووە, (١٢٧) یان نەخۆشی سکیتزۆفرینیا, (٤٥) نەخۆشی تر.

تێبینی کراوە کەسانی جگەرە کێش زیاتر بیری خۆکوژی وهەوڵی خۆکوشتنیان هەیە وەك لە کەسانی جگەرە نەکێش هەروەها ڕێژەی توندوتیژی لەنێوان جگەرە کێشاندا زیاترە.

ڕێگاکانی خۆکوشتن :

لەنێردا ....

خنکاندن ....٣٨٪

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان..............................٢٥٪

خۆفرەدان(هەڵدان) لەشوێنی بەرزەوە.........................١٣٪

ژەهراوی بوون بەمادەی یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن..........................٩٪

لەمێینەدا.........

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان.................................٤٢٪

خۆخنکاندن..٢٢٪

خۆفرەدان لەشوێنی بەرزەوە......................................١٣٪

خۆفرەدانە ناو ئاو..٨٪

وەك دەبینین ئەو ڕێگایانەی کە توندترە لەلایەن نێرینەوە زیاتر بەکار دێت .بەڵام لە کۆمەڵگەی خۆماندا مێینە زیاتر پەنادەباتە بەرخۆسوتاندن کە هۆی سەرەکی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئاسانی دەست کەوتنی ئەوت زۆر جار هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی کێشەی کۆمەڵایەتی. ئەوەشمان بیر نەچێ کە خۆسوتاندن مەرج نییە زۆرینەی حاڵەتەکان بێت چونکە بەکارهێنانی دەرمانیش ڕێژەیەکی بەرچاو پێك دێنێ بەڵام لەبەرئەوەی خۆسوتاندن ماکەکانی دەمێنێتەوەو زیاتر هاوولاتیان ئاگاداری دەبن و دەزگاکانی ڕاگەیاندن زیاتر لەسەری دەدوێن وادێتە بەرچاو لە هەموورێگەکانی تر زیاتر بێت یان هەندێ جار تاکە ڕێگە بێت.!

ئایا نەخۆش مافی خۆکوشتنی هەیە ؟

ڕەنگە ئەم پرسیارە تا ڕادەیەك سەیر بێ گەر لەبری ئەوە بڵێین ئایا هیچ کەسێ مافی خۆکوشتنی هەیە؟

زانایان لەوەڵامی ئەم پرسیارەدا (١٠٠٪) کۆك نین چونکە هەندێ باس لە مافی تاك دەکات و دەڵێ کاتێك خۆکوشتن زیانی بۆ بەرامبەر نەبێ بۆ ڕێگری بکەین و بەرهەڵستی کردن بەجۆرێك لەدەست درێژی دادەنێ بۆسەرمافی تاك !؟

هەموو ئایینەکان خۆکوشتن بەحەرام دادەنێن هەرچەشە لەخۆکوژ دەکەن بەدۆزەخ بەڵام گەر مردنەکەی لە پێناوی پاراستنی گیانی هاوەڵەکانی بێ و مردنی تاك ڕزگارکەری ژیانی کۆمەڵ بێ کارێکی پیرۆزە و دەست خۆشکەری لێدەکرێ مژدەی بەهەشتی دەدرێتی .

سەبارەت بەوەی لەگەڵ خۆیدا کەسانی تر بکوژێ بەتایبەتی دوژمنان قسەی لەسەرە و هەندێکیان بە کارێکی (استشهادی) ناو دەبەن مژدەی حۆری و بەهەشتی دەدەنێ!

تەنانەت گەر کارە خۆکوژییەکەی ببێتە هۆی مردنی کەسانی بێ تاوان و لەو بە بڕواتریشی تێدابێت هەرکارێکی پیرۆزەو خۆکوژ بەهەشتیەو بری دەسکەوتی لە باخی بەهەشت وحۆریان کەم ناکات !؟ کافرەکان بۆ دۆزەخ و بڕوادارەکانیش بۆ بەهەشت؟!

کەواتە مردن هەمیشە کارێکی سلبی نییە ودەکرێ خزمەتی مرۆڤایەتی بکات لە ڕەوانەکردنی خەڵکی بۆ بەهەشت و جەهەنەم ؟!

هەندێکی تریان ئەم جۆرە خۆکوژییە بەحرام دەزانن و بە کارێکی دوور لە دین ناوی دەبەن ؟

هەندێکی تر بە پێی کات و شوێن ڕاستی و ناڕاستی کارەکە دەخەملێنێ دەڵێ کارەکە گونجاوە لە شوێنێکداو نەگونجاوە لە شوێنێکی تر گەر دوژمن هەمان دوژمنیش بێ؟!!

لێرەدا ناکرێ باس لەوەڵامی ئەو نەگەرانەی سەرەوە بکەین چونکە دەکەوینە کێشمەکێشی ئایینی کەئەوە باسەکەی من نییە .بەڵام باس لە نەگەری یەکەم

دەكەین كەتاك ئازادە لە خۆكوشتن گەر مردنی ئەو زیانی بۆكەس نەبێ .

لێرەدا دەپرسین:

ئایا هیچ كەسێك هەیە مردنی ئەو زیانی بۆكەس نەبێ؟

كەس هەیە خێزان , هاورێ , هاونیشتمانی نەبێ ؟

كەس هەیە مردنی ئەو كار لەكەس نەكات؟

كەس هەیە هیچ سودێكی بۆمرۆڤ وئاژەڵ ودرەخت و بێگیانەكان نەبێ؟!

باسكال دەڵێ :خۆكوشتن نیشانەی ئازایەتییە بەڵام تاڕاستێكی كەم چونكە ژیان كارێكی گران ترە.

ناپلیون بوناپرت دەڵێ : خۆكوشتن ناگونجێ لەگەڵ ئەو پلەو پایەی كە من لەشانۆی ژیاندا هەمە من مرۆڤێكم فرمانم پێ دراوە بژیم.

ئەومان بیر نەچێ كە خۆكوشتن زۆر جار هەڵویستێكی ترسنۆكانەیە بەرامبەر رووداوەكان . هەروەها بیرمان نەچێ دژی رەزامەندی خواوەندە گەر باوەڕمان بەخواهەبێ. بۆیە هیچ كەسێ نییە لەسەر زەویدا مافی خۆكوشتنی هەبێ چونكە ئێمە هەمووممان ژیان دروست دەكەین مردنی هەریەكێ مردنێ بەشێكە لە ژیان.

چارەسەر :

بە پێی حاڵەتەكە دەگۆرێت هەرلەوەی هەندێ نەخۆش پێویستی بەخەواندن هەیە لە نەخۆشخانە چارەسەری گونجاوی بۆبكرێ هەندێكی تر دەتوانرێت تەنها لەرێی كلینیكەوە چارەسەری بۆبكرێت بە پێی ئەو پێنج ئاستەی كەباسمان كرد بۆ رەفتاری خۆكوژی بەشێوەیەكی گشتی دەتوانین رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بكەین

١- خەواندنی لەنەخۆشخانە .

٢- بەكارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەر كردنی نەخۆشییەكەی گەر نەخۆش بوو دەبێت ئەوە بزانین كە پێویستە دەرمان بەبرێكی كەم بدەینە نەخۆش و ئاگاداری كەس و كاری نەخۆش بكەین خۆیان دەرمانەكەی بدەنێ و دەرمان لای نەخۆش دانەنرێت . هەروەها لە هەندێ حاڵەتدا وەكو سەرەتای چاك بوونەوە لە نەخۆشی خەمۆكی كاتێكی ترسناكە بۆ هەوڵی خۆكوشتن چونكە دەشێ ئەو پیلانەی نەخۆش داینـاوە بۆ خۆكوشتن لەكاتی نەخۆشییەكەدا نەتوانێ جێبەجێی بكات بە هۆی كەمی تواناوە پاشان لەو كاتەدا كە برێك هێزی بۆ

دەگەڕێتەوە هەڵدەستێت بەجێ بەجێ کردنی.

٣- چاودێری کردنی نەخۆش : گەر لەنەخۆشخانە بوو لەلایەن پزیشك و کارمەندانی تەندروستی و یاوەری نەخۆشەوە . پشکنینی نەخۆش و لێسەندنی هەرئامێرێك ترسناکی لەسەر گیانی نەخۆش پەیدا بکات وەکو چەقۆ و دەرنەفیز و دەرمان . هتد... گەرلەماڵەوەش بوو لەلایەن کەس وکاری نەخۆشەوە ، بەجێ نەهێشتنی نەخۆش بەتەنیا لەژوورێکدا و دوور خستنەوەی هەر شتێك ئەگەری بەکارهێنانی هەبێ لەلایەن نەخۆشەوە بۆخۆکوشتن وەکوچەقۆ یا هەرئامێریکی تیژی ترو گوریس و نەوت وسەرچاوەی ئاگرو دەرمان و ....

٤- رۆڵی گرنگی توێژەرەوەی کۆمەڵایەتی لە کاتی چارەسەردا گەر بەهۆی کێشەی کۆمەڵایەتییەوە هەوڵی خۆکوشتن بدات . لەکۆمەڵگەی خۆماندا ئەمە رێژەیەکی بەرچاوی حاڵەتەکان پێك دێنێ.

٥- رۆڵی گرنگی چارەسازی دەروونی لەکاتی چارەسەردا.بەتایبەتی گەر هۆکاری خۆکوشتنەکە بگەڕێتەوە بۆ بوونی ئەو نەخۆشیانەی کە دەتوانرێت لەرێی چارەسازی دەروونییەوە سودی پێ بگەیەنرێت.

٦- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆچارەسەر کردنی هەندێ حاڵەتی تایبەت لەبەکارهێنانی دەرمان باشترەو ئەنجامی خێراتری دەبێت.

دوانزە خاڵی گرنگ زەنگی خۆکوشتن لێدەدات:

١- بوونی پلانێکی روون سەبارەت بە خۆکوشتن (بیر کردنەوە لێی یان گفتوگۆکردن) سەبارەت بەو بابەتە.

٢- هەستان بەو چالاکیانەی ئاماژە بەخشن بۆخۆکوژی وەکو ماڵئاوایی کردن و نوسینی وەسیەت نامە و داواکردن لە هاورێیەکی یان یەکێك لە ئەندامانی ماڵەوە بۆشتن.

٣- بوونی دیاردەی خۆکوژی لەو خێزانەدا یان هاورێیەکی بەم نزیکانە خۆی کوشتبێ.

٤- بوونی کەرەسەی خۆکوشتن لەماڵدا وەکو دەمانچە و برێکی زۆر دەرمان .

٥- ئالودەبێت لەسەربەکارهێنانی دەرمان و مادەبێهۆشکەرەکان.

٦- لەدەست دانی کەس و کار بەتایبەتی کەس وکاری پلە یەك , لەدەست دانی

سەرەت و سامان و کاروپیشە.....

٧- نەخۆش بەتەنیا بژی یان گۆشە گیر بێت .

٨- خەمۆکی کە هاوەڵ بێت لەگەڵ بێ ئومێدی باوەڕنەبوون بەچاك بوونەوە.

٩- بونی هەڵوەسەی بیستن فرمانی خراپ بەنەخۆش بڵێت.

١٠- تازە لە نەخۆشخانەی دەروونی چارەسەری بۆکرابێت و نێردرابێتە ماڵەوە.

١١- دڵەراوکێ بە هەموو جۆرەکانییەوە ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکات.

١٢- هەست کردنی پزیشك بەحاڵەتی نەخۆش سەرەڕای ئەوەی نەخۆش دەیلێ یان دەیکات گەرنەو هەستەت بۆ دروست بوو نەخۆش بەنیازی خۆکوشتنە دەبێ کاری پێویستی بۆبکەیت و لەگەڵ کەسوکاری نەخۆشدا گفت وگۆبکەیت .

پەیامەکانی مرۆڤ کە ئاماژەن بە خۆکوشتن:

١- پەیامی ڕاستەوخۆی زارەکی: بەشێوەی ڕاستەوخۆ بە چواردەور دەڵێ ﴿خۆم دەکوژم – فلان شتم بۆ نەکەن خۆم دەکوژم – لەداخی تۆ خۆم دەکوژم﴾.

٢- پەیامی ناڕاستەوخۆی زارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکوشتن چەند ووتەیەك دەردەبڕێت کە ئاماژەن بە بێزاری و نائومێدی وەکو ﴿ کەی ئەمە ژیانە، مردن خۆشترە لە ژیان، ئەگەر جارێکی تر یەکمان بینییەوە﴾.

٣- پەیامی ڕاستەوخۆی نازارەکی: بەشێوازی کرداری ئاماژە دەدات بە چواردەوری کە بە نیازی خۆکوشتنە وەکو پەیداکردنی چەك، کۆکردنەوەی حەب، کڕین و پەیداکردنی مادەی ژەهراوی، ئامادەکردنی نەوت یا بەنزین ......﴾.

٤- پەیامی ناڕاستەوخۆی نازارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکەوشتن هەڵدەستێت بەرێکخستنی شتە تایبەتیەکانی خۆی وەکو شتی ناوماڵ، قەرزدانەوە یان بەخشینی شتەکانی خۆی. پێشتر کەسێکی گۆشەگیربووە بەلام لەو ماوەیەدا سەردانی زوربەی خزم و کەسوکار و هاورێکانی دەکات، وەکو خواحافیزی کردنێك لێیان.

بەشی حەڤدەیەم:
نهێنی پارێزی
مافەکانی نەخۆش

نهێنی پارێزی

Confidentiality

نهێنی پارێزی یەکێکە لە ئەرکە گرنگ و پیرۆزەکانی پزیشك لە هەمان کاتدا یەکێکە لە مافە بنەرەتیەکانی نەخۆش ، بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك بەم ئەرکەی هەڵسێ لە لایەك وەکو رێزگرتنێك لە مافی نەخۆش ،لە لایەکی ئەو سودانەی لەو نهێنی پاراستنە دەکەونەوە هەروەها بەبێ پاراستنی نهێنی نەخۆش ئامادەنیە کێشەو خواستەکانی خۆی بۆ پزیشك باس بکات دیارە ئەمەش کاردەکاتە سەر توانای دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە.

لێرە واباشە بە شێوەی پرسیار و وەڵام باس لەم بابەتە بکەین؛

پ/ لە چ بارێکدا نهێنیەکان ئاشکرا دەکرێ؟

- تاك خۆی رێگە بدات بە پزیشك بۆ باسکردنی حاڵەتەکەی.
- دادگا داوای زانیاری بکات چ دادگای شارستانی بێت یان دادگای سەربازی.
- بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە کۆمەڵگە لە سەرو بەرژەوەندی تاکەوەیە.

پ/ رێپێدانی تاك چۆن دەبێت واتە مەبەست لەو رێپێدانە چیە؟

- بەشێوەیەکی رەسمی (فەرمی) بێت.
- بواری هەڵبژاردنی هەبێت واتە مەبەستێك هەبێت لەوەی داوای دەکات.

ئەم رەزامەندیەش بە دوو جۆرە؛

١- ئاشکرا؛ واتە بە نوسین لە کاتی نەشتەرگەری یان بێهۆشکاری.

٢- واتایی؛ بە هەڵسوکەوتی تاکدا دەردەکەوێت وەکو هەڵکردنی قۆڵی کراس کاتێ داوا لەنەخۆش دەکەیت فشاری خوێنی بۆ بپێویت. خۆ ئامادەکردنی کاتی دەرزی لێدان.

پ/ مافی خێزان لە زانینی حاڵەتەکە و مافی کەسوکاری تر؟

بێگومان تاك لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەندامێکە لە خێزان و زانینی حاڵەتەکەی لەلایەن خێزانەوەوا دەکات زیاتر هاوکاری بکەن لە پرۆسەی چارەسەردا و باشترکردنی ئایندەی تاك بەڵام ئەمە بیانویەك نیە بۆ پێشێل کردنی نهێنی

پـــارێزی گـــەر تـــاك خـــۆی ڕازی نـــەبێت خێـــزان مـــافی ئـــەوەی نیـــە بـــەزۆر زانیـــاری وەرگرێـــت.مەگـــەر لـــە حاڵەتێكـــدا ژیـــانی یـــەكێك یـــان زیـــاتر لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان لـــە مەترسیدا بێت.

پ/ ئایا پاش مردنی تاك ئەركی نهێنی پارێزی كۆتایی دێت؟

بێگومـــان نـــەخێر بەتایبـــەتی گـــەر ئـــەو زانیاریانـــە زیـــان بـــە نـــاو شـــۆرەتی ئـــەو كەســـە بگەیەنێت، پزیـــشك دەبێـــت بارەكـــە هەڵـــسەنگێنێ ئایـــا ئاشـــكرا كردنـــی ئـــەو زانیاریانـــە هیچ سودێك بەو خێزانە یان ئەو بنەماڵەیە دەگەیەنێت.

پ/ ئایا هەمیشە دادگا مافی ئەوەی هەیە داوای زانیاری لە پزیشك بكات؟

گـــەر نەخۆشـــەكە هـــەر گرفتێكـــی یاســـایی هـــەبێت كـــە لـــە ڕێـــی دادگـــاوە یـــەكالایی بكرێتـــەوە مـــافی ئـــەوەی هەیـــە داوای زانیـــاری لـــە پزیـــشك بكـــات بـــەلام لـــە هـــەمان كاتـــدا پزیـــشك مـــافی ئـــەوەی هەیـــە ئـــەو زانیاریانـــەی زۆر تایبـــەتن تـــەنها لـــە دانیـــشتنی داخراوی دادگادا باسیان لێوە بكات.

پ/ ئـــەو حاڵەتانـــە چـــین كـــە پزیـــشك بـــە بـــێ ڕەزامەنـــدی نـــەخۆش دەتوانێـــت نهێنـــی بدركێنێت؟

- كـــاتێ تـــاكی ســـێهەم لـــە مەترســـیدا بێـــت وەكـــو ئـــەوەی نەخۆشـــێك دەڵـــێ بـــە نیـــازم خێزانەكـــەم یـــان فلانـــە كـــەس بكـــوژم جـــا بـــەهۆی نەخۆشـــیەوە بێـــت یـــان لـــە ژێـــر كاریگەری مادەهۆشبەرەكان بێت .
- كاتێك شاردنەوەی زانیاری بێتە ڕێگر لەبەردەم كارەكانی پۆلیسدا.
- كـــاتێ پزیـــشك لـــەو بـــاوەڕەدا بێـــت ئـــەو تاكـــە ناتوانێـــت كارەكـــەی ئـــە نجام بـــدات و مەترسی بۆ دەورەبەر دروست دەكات.
- كاتێ ئەو تاكە نەتوانێت ئۆتۆمۆبیل لیبخورێت و داوای مۆڵەت دەكات.
- كـــاتێ منـــداڵ دەســـتدرێژی دەكرێتـــە ســـەر لـــە لایـــەن كەســـێكی گـــەورەوە لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان یـــان كەســـانی تـــرەوە منـــداڵ نایـــەوێت كەســـوكاری بزانێـــت.بـــەلام مەترســـی بـــۆ خۆیی و ئەندامانی تری خێزان هەیە.
- كاتێ باری نەخۆشیەكە وا پێویست دەكات كەسوكاری نەخۆش هاوكار بن.

پ/ ئـــەو خالانـــەی چـــین كـــەدەبێت پزیـــشك ڕەچـــاویان بكـــات لـــە كاتێكـــدا بـــە نیـــازە

نهێنی نەخۆشێك بدركێنیت چین؟

- مەترسی دركاند و نەدركاندن.
- سودەكانی دركاندی ئەو نهێنیە.
- هەستەوەری ئەو زانیاریانەی داوادەكرێن.
- ئەو بارنەیەی زانیاریەكان تێیدا بڵاودەبێتەوە.
- وا پێویست دەكات بارەكە بەشێوەی شوبهاندن لەگەڵ چەند پزیشكێكی تردا باس بكات تاكو بۆچوونی زیاتر لەكەسێك وەرگرێت.

پ/ وێنەگرتن بە كامێرا ، ڤیدیۆ بۆ مەبەستی فێركردن تا چەند شتێكی دروستە یان رێگە پێدراوە؟

هەمومان دەزانین فێربوون كارێكی گرنگەو ئەركی سەرشانی مامۆستاكانە خوێندكارەكانیان فێری زانست بكەن بەلام نابێت ئەم كارە ببێتە هۆی دەست درێژی كردنە سەر مافی نەخۆش و پێشێلكردنی مافەكانی نەخۆش. بۆیە دەبێت ئەم خالانە لەگەڵ نەخۆشدا باس بكرێت؛

- رەزامەندی نەخۆش بۆ وێنەگرتنەكە و مەبەست لەو كارە چیە.
- پێدانی زانیاری تەواو بە نەخۆش و كەس وكاری سەبارەت بەم كارە.
- دڵنیابوون لەوەی نەخۆش لە ژێر فشاردا ئەو رەزامەندیە ناداتە تۆ كە بەداخەوە زوریەی كات نەخۆش لە ترسا رەزامەندی دەنوێنێ وای بۆ دەچێت یان وا ئاماژەی دەدرێتێ گەر رەزامەند نەبێ لە هەندێ لە خزمەتگوزاریە تەندروستیەكان بێبەش دەبێت.
- هەركاتێ نەخۆش داوایكرد وێنەگرتن راگرە.
- نابێت بەشداری پێبكرێت لە هیچ چالاكیەك بەبێ رەزامەندی نەخۆش بەدەر لەو مەبەستەی لە سەرەتادا وێنەكەی بۆ گیراوە.
- دڵنیابە لەوەی ئەو شێوازی وێنەگرتنە كەرامەت و تایبەتمەندی ئەو تاكە لە كەدار ناكات.
- لە شوێنی تایبەتدا هەلبگیرێت و دوور بێت لە دەستی كەسانی تر و رێگە نەدرێت بە كەسانێك كە ئەو رەزامەندیە نایان گرێتەوە تەماشای ئەو

مافەکانی نەخۆش

Patient rights

١- مافی خۆتە لە شوێنێکی تایبەت و بەرێزەوە ببینرێت.

٢- مافی خۆتە هەموو ڕاستیەکان سەبارەت بە ڕێگەکانی چارەسەر بزانیت سوود و ماکەکانی هەر یەکەیان.

٣- مافی خۆتە هەموو پرسیای بکەی لەمەر ئێستا و ئایندەی حاڵەتەکەت .

٤- مافەی خۆتە ناوی سەرجەم ئەو ستافە بزانیت کە چارەسەرت بۆ دەکەن لە نەخۆشخانە.

٥- مافی خۆتە ڕەزامەند بیت لەسەر چارەسەرکردن وەك چۆن مافی خۆتە چارەسەر ڕەتبکەیتەوە .

٦- مافی خۆتە بە تەنیا لەگەڵ پزیشکەکەتدا قسە بکەیت و داوا بکەی نەخۆشەکانی تر بچنە دەرێ یان کەسوکارت بچنە دەرێ هەر پزیشکێ ئەو داواکاریەکەت جێبەجێ نەکات ئەوە دەستدرێژی کردۆتە سەر مافەکانت بۆت هەیە هەڵوێستی شیاو وەرگریت.

٧- مافی خۆتە داوای ڕاپۆرتی پزیشکی بکەیت لەمەر نەخۆشیەکەت یان گەر ڕاپۆرتیان بۆ نوسیت بزانیت چی نوسراوە.بەهەر زمانێك بێت.

٨- مافی خۆتە ڕازی بیت یان نا لە بەشداری کردن لە توێژینەوە.

٩- مافی خۆتە کە ڕێگە نەدەیت خوێندکار بتبینێت چونکە نەخۆشخانەکانی ئێمە تایبەتن بە وەزارەتی تەندروستی نەك وەزارەتی خوێندنی باڵا.

١٠- مافی خۆتە کە خۆت یان کەسوکارت یان یاوەرت کە هەڵەیەکتان بینی ئاگاداری پزیشك بکەینەوە.

١١- پزیشك دادوەر نیە مافی نیە سزای تۆ بدات لەسەر ڕەفتارەکانت کاتێك هەڵەیەکت کردبێ بۆی نیە سەرزەنشتت بکات بەڵام بۆی هەیە پرسیار بکات.

١٢- ئەو پرسیارانەی کە زۆر تایبەتن مافی خۆتە وەڵام نەدەیتەوە و کار ناکاتە سەر چاسەرکردنت. پزیشك بۆی نیە بەزۆر زانیاریت لێوەرگرێت یان پێت بڵێ گەر پێم نەڵێی فلانە شتت بۆ ناکەم یان فلانە پشکنینت بۆ ئەنجام نادەم.

١٣- مافی خۆتە کاتی پێویستت هەبێت بۆ باسکردنی کێشەکەت (٧٠٪ پزیشکان لەماوەی کەمتر لە ١٨ چرکەدا قسە بە نەخۆش دەبڕن) ئەمە گەر ڕێگەی بدەمن قسە بکات.

١٤- مافی خۆتە بڕوانیتە فایلەکەت و بزانیت جی تیا نوسراوە گەر بە زمانێك بوو کە نەتئەزانی مافی

خۆتە داوابکەی بۆت وەربگێڕێتە سەرئەو زمانەی کە تێی دەگەیت بە وەرگێڕانی زارەکی نەك نوسین.

١٥- مافە خۆتە داوای پاراستنی نهێنیەکانت بکەیت لە زانیاری و جۆری نەخۆشی بەبێ ڕەزامەنی تۆ نابێت بەکەس بوترێت.

١٦- مافی خۆتە ڕێگە نەدەیت بە وێنەگرتنت لە لایەن پزیشك ، کارمەندی تەندروستی ، خوێندکار بۆ هەر مەبەستێك بێت.

١٧- زانینی جۆر و مەبەستی پشکنینەکان .

بەرپرسیارێتیەکانی نەخۆش :

١- ووتنی ڕاستیەکان سەبارەت بە نەخۆشیەکە. لە ئێستاو ڕابردوودا.

٢- ناوی ئەو دەرمانانەی وەریدەگریت.

٣- پەیرەوی کردنی ڕێنماییەکان.

٤- ئاگادارکردنەوەی پزیشك لەکاتی وەرگرتنەوەی ئەنجامی پشکنینەکان.

٥- ئاگادارکردنەوەی پزیشك و کارمەند لەکاتی تێنەگەشتن لە چۆنێتی بەکارهێنانی چارەسەر.

٦- هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی گەر ڕازی نەبووی بە چارەسەرکردن یان نەشتەرگەری.

٧- ڕێزگرتنی مافی نەخۆشەکانی تر لە دەنگە دەنگ و ژمارەی سەردانەکان و ژمارەی ئەوانەی سەردانت دەکەن.

٨- ڕێزگرتنی یاساکانی نەخۆشخانە وەکو جگەرە نەکێشان و بەکارنەهێنانی مۆبایل لەو شوێنانەی کە قەدەغەیە.

٩- تایبە تمەندی کەسانی تر ڕاگرە بیرت بێ ئازادی تۆ کۆتای دێت کاتێ مافی تاکەکانی تر دەست پێ دەکات.

١٠- هەر گۆڕانکاریەك لە حاڵەتەکەت ڕوی دا ئاگاداری پزیشك یان کارمەندی تەندروستی بکەرەوە.

پێـــرســـت